

便秘如何治療？

大多數人的習慣是每日或隔日排便，有少數人排便的次數更少，通常只要糞便成形且不乾結，這只是個人的差異，算不上是病態。但是在要排便時，因糞便秘結而覺得困難或痛苦，那就是患上便秘了。

大多數人的便秘，皆由不良的排便習慣引起，它並不是疾病，只要有恒心，矯正並不難，重新養成自然的排便習慣，就是正途。不幸的是，大多數人依賴口服瀉藥或灌腸來解除便秘，常得不償失，所得到的是以另一個更難處理的壞習慣，來取代大腸惰懶的習慣而已。

克服便秘而不依賴瀉劑或灌腸，必先探究生理原因，然後針對原因加以矯正，即可恢復自然的排便習慣，必要時請教醫師，讓他決定是否需要進一步的檢查和治療。

便秘原因很多，列舉如下：

①水分不足：腸壁吸收適量的水分，供給身體代謝生理的需要；飲用水分不夠，腸道內殘留水量不足，導致糞便乾燥，腸壁潤滑困難，大便不易排出。這種情形在職業婦女較為常見，因為避免在工作期間小解不方便，儘量少喝水，連帶而來的是便秘。

②食物中所含渣滓太少：爲了節食，食物份量不足或是食物中所含植物纖維太少，以致造成糞便量少，俟糞便量貯積得使直腸膨脹，而足以引起排便反射意識時，糞便已積存過久而硬化。

③排便反射意識鈍化：這是最常見的原因，當直腸有糞便存在時，可引起排便反射，產生排便意識。如果此時因爲忙碌或不便，對排便意識加以抑制，積習日久，直腸的排便反射即鈍化，雖然以後直腸

堆滿糞便，它亦不再會發生排便的警號了。

④痙攣性便秘：結腸過份緊張，持續不斷的痙攣而不鬆弛，使糞便不能向下移動；此情形常見緊張憂慮生活的人。

⑤缺乏運動：身體的活動，可以刺激正常的排便，因此持久伏案工作人員，較容易便秘。

⑥無力性便秘：在年老或體弱患者，腸道肌肉亦失去彈力而鬆弛，腸蠕動緩慢，無力排便。

⑦藥物作用：某些藥物如收斂性制酸劑、止咳藥水、麻醉止痛劑，皆可抑制大腸蠕動以致便秘。

⑧懷孕：由於胎兒的壓迫，身體活動減少，憂慮緊張，使懷孕婦女容易便秘。

便秘呈現腸子蠕動緩慢，糞便鬱積，以致腸內通道受阻，容易引起各種消化不良的症狀，如食慾不振、飯後飽脹、陣痛等。尚有其他令人不適的舌苔、頭暈、頭痛，或是可致肛門疾患，如肛裂、痔瘡等等。如能解除便秘，患者必可覺得如脫胎換骨，身心輕快。

⑨飲食定時，餐後排便：飯後由於胃大腸反射作用，大腸蠕動力最強，因此最好在早餐後，有半小時的休閒時間來接受排便意識，而不是飯後急急忙忙的趕上班。並且

不論什麼時候，一有排便意識時，就得放下工作，方便爲先。

⑩多食含有植物纖維的食物：人類的消化液不能分解植物纖維，它會原封不動地到達直腸，增加糞便的份量，容易引起排便反射。

⑪多飲用水分：除了日常所飲用的水分外，再多飲八大杯水，有助糞便軟化及腸壁潤滑。

⑫排便姿勢使用蹲式：最自然的排便姿勢是蹲下，以大腿頂緊小腹，背部彎曲，壓縮上腹。但是，目前流行的坐式抽水馬桶太高，無法採行蹲式。補救的方法，可置矮凳於馬桶兩側地上，雙足踏於其上，如此較近似自然的排便姿勢。

⑬多作運動：持續有恆而適量的運動，可維持全身（包括腸胃道）良好的肌肉彈性，尤其是腹部運動更有幫助。

⑭避免緊張：要有適當的休息，接納排便意識。

⑮避免服用便秘性藥物：如濃茶、止咳劑、收斂性制酸劑等；如有必要，須用補助藥物平衡。

⑯逐漸減少瀉劑或灌腸：治療便秘的初期，可能必須藉瀉劑或灌腸的補助，應當逐漸把劑量減少，間隔增長。瀉劑及灌腸的選擇，最好請教醫師。

⑰治療肛門疾患：肛門疾患影響排便機能，而且容易因懼怕排便引起局部疼痛的心理，以致抑制排便意識。

⑱有恆爲成功之本：便秘是一項壞習慣，要戒除這項壞習慣，需要耐心與毅力，整個治療過程也許需要數週或數月，目前尚無特效藥，能在幾天內治療便秘而有恆是最好的指導原則。（沈奇文）

