

治療便秘，有無秘方？

李世代醫師主答

協助製作 / 衛生署家庭計畫研究所

Q朋友都說我很胖，其實我在乎的不是胖的問題，而是我有嚴重便秘的困擾，每天上廁所至少要半小時以上，好浪費時間哦！所以，我就想了一個兩全其美的方法，那就是在廁所裡面擺一些書，這樣我就可以充分利用寶貴的時間了。可是，後來我又發現我花在上廁所的時間比以前更長了，怎麼辦呢？於是我又想了一個補救的辦法，那就是在廁所裡放了一個鬧鐘，可是每次鬧鐘響了，我都還沒有上完，就急急忙忙準備上班，只好等到晚上繼續努力，於是我又浪費許多時間在上廁所這件事上面。後來，我又養成要一邊抽煙才上得出來的習慣。說真的，我並不在乎人家說我「胖」，也不想跟一般人流行「減肥」，我只想解決便秘的問題，求您賜予「秘方」，感謝！

我老婆說，我一大早起床，連水都還沒喝一口，就邊抽煙邊上廁所，還把自己關在廁所裡吸二手煙，這樣肺部怎麼受得了。可是我現在若不抽煙，就便不出來，怎麼辦？

A肥胖與嚴重便秘都是健康上之重要問題，影響生活品質與觀瞻。肥胖不只影響內分泌系統（荷爾蒙）之製造分泌，更進而影響全身之新陳代謝導致心

臟血管疾病、糖尿病、消化吸收分佈排泄失衡等問題。其次，減肥及便秘之治療並無秘方，應延請臨床醫學專家診治，搭配嚴格之飲食生活起居之調整。千萬勿因循苟且、偷懶、投機、求速效或自行尋求江湖術士之偏方或秘方，否則將永遠解決不了問題，更可能愈來愈糟糕。至於抽煙問題，現在若不抽煙，就便不出來，完全是長期壞習慣的養成。既已經養成壞習慣，更應壯士斷腕，否則永遠混沌下去，久而久之除了肥胖及便秘之外，還會有分泌系統（荷爾蒙）之製造分泌、全身之新陳代謝、心臟血管疾病、糖尿病、消化吸收分佈排泄等問題，甚至是癌症會浮現，應善自珍重。



心事誰人知？有話儘管問！

「中老年疾病Q&A」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，舉凡中老年人常見的疾病如糖尿病、風濕病、關節炎、心臟病、腎臟病、高血脂症、氣喘及更年期保健等問題，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政47-8號信箱「教育訓練組陳姐姐」收

E-mail: cbsh@nts.tpifp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

李世代（台大醫院家庭醫學科醫師）

晏涵文（國立師範大學衛生教育學系系主任）

陳炯鳴（台北醫院精神科主任）

陳智賢（開業婦產科醫師，生殖內分泌專家）