

何謂便秘？

何謂便秘？

便秘是一種症狀，對不同之人有不同之意義，通常是指排便次數少；但也可以是糞便之容量及重量減少；或是排便須要很用力；或是有無法完全排空之感覺；或是須藉由灌腸、坐劑及瀉藥之幫忙來維持排便正常。

對大部之人來說一天排便3次至3天排便一次都可說是正常。但也有一些人一週或更久排便一次也不會有任何不舒適之感覺，正常之排便會受到食物之影響。美國人每天食物中約含12至15公克之纖維，而為了維持正常之排便，一般建議每天應吃25至30公克之纖維及1800-2400西西之水，運動也是有助於大腸之功能。

大約80%之人們在其一生時會遇到便秘之問題，而短暫之便秘是常見之現象。如果持續的每週排便次數小於3次，則可稱之為便秘。由於普遍的人認為最好大都能有一次排便，因此就造成了瀉藥之濫用及成癮。

什麼會造成便秘？

這裡有一些原因可能會引發便秘，包括纖維，水分之攝取不足，長時間久坐；以及環境之改變。當懷孕、旅行及食物改變時，便秘可能會加重。當有便意時，忽略了要去上廁所，也常是形成便秘的原因之一。

其他較嚴重的便秘原因包括大腸狹窄或腫瘤產生，所以當便秘持續存在時，最好去請大腸直腸外科醫生做進一步之檢查。便秘也可能是其他少見疾病的表徵，如硬皮症，神經及內分泌系統疾病，包括甲狀腺疾病，多發性硬化症，帕金森氏症，中風及脊椎受傷，不明原因之大腸無力症，會使大腸排空時間延長，常見於一些年輕女性，直腸膨出症則常見於中老年之婦女，肛門括約肌失調，在排便時會無法放鬆，也是便秘的原因之一。

藥物會引起便秘嗎？

是的，許多藥物如止痛藥，抗憂鬱藥物，鎮痛劑及其他精神科藥物，降血壓藥物，利尿劑，鈣片，含鋁之胃乳片，皆可以造成或是惡化便秘。許多人事實上並非真有便秘，但是因為錯誤之資訊認為應該每天要有排便，因此長期服用瀉藥，如此一來，病患會因藥物依賴而受到傷害。

何時須因便秘去看醫生？

任何持續的排便習慣改變，無論增加或減少排便次數及質量，或是排空困難度增加，都應尋求醫療諮詢，當便秘症狀持續3週以上，應當去看醫生，如果有血便發生時，則更應立即去看大腸直腸外科醫生。

如何來確定便秘之原因？

便秘之原因很多，所以查出真正的原因是很重要的，如此才能單純對症治療。你的醫生也會想要查出有無大腸解剖學上之不正常，如長腫瘤或狹窄。

肛門指診通常是第一步之檢查，因為這是很簡單快速，且對大腸肛門之問題可以有一明確之了解。而大腸鋇劑攝影及大腸鏡可以確定或是排除一些造成便秘之嚴重大腸直腸之疾病，如大腸息肉，腫瘤及大腸憩室症，如果有解剖學上之異常存在，則治療就可直接針對上述之問題處理。

其他之測試也可以查出某些特定之功能上之異常，可以有助於對症治療。例如大腸排空時間測定，病患吞入 X 光可顯影的塑膠環，來測其由吞下至排出體外所須之時間是否過長，如果太長，則可能為大腸無力症，其他還有一些直腸肛門生理功能的測試，包括肛門肌肉反射及壓力之測定，或是排便時之動態 X 光攝影，藉此來評估直腸肛門之生理功能有無異常，如直腸膨出症及肛門括約肌失調症。許多便秘之病患並未查出有解剖上級生理功能上之不正常，稱之為非特異性之便秘。

便秘應如何治療？

大部分便秘之病人都可以藉著在食物中增加高纖食品及水分之攝取，而得到有效之治療，你的醫生也會建議生活習慣上之改變。纖維食品中含有不會被消化的植物纖維者，如麥麩是最常被推薦，因為它除了可以解除便秘的問題外，還有許多其他之好處，如降低膽固醇，減少大腸息肉及癌症發生之風險，預防痔瘡之產生。纖維食品可能需要數週甚至數月來達到十足之效果，但它不像一些瀉藥有濫用成習慣性的問題，對身體也無害處，其他治療便秘之方法如瀉藥，灌腸及肛門坐劑等之使用，應接受大腸直腸外科醫生之指示及追蹤，養成每天固定一個時間排便是很有益助，一但習慣成自然，時間一到大腸就會蠕動，此時去排便必定順暢快速，毫不費力。對於肛門括約肌失調之患者，每當用力排便時反而會將肛門縮緊，應接受生物回饋訓練，重新練習排便之技巧。而對有直腸膨出之婦女，外科手術之修補也常可以得到滿意的結果，大腸無力症者，目前之治療方式為全大腸切除術及迴腸直腸吻合術，大部分之病人術後都能達成每天排便的願望。如何選擇便秘的治療方式，你應與大腸直腸外科醫生做詳細討論，來決定一個對你最有利的的方法。