

瀉瀉平安

便秘 用藥有竅門

文／藥劑部 趙娉婷 藥師

不少人為便秘所困，常會求助瀉藥，有些瀉藥長期濫用，將損及健康，尤其部分疾病和藥物的副作用之一就是便秘，若能找出原因，各個擊破，如廁時就不會咬牙切齒了。

便秘分為功能性及器質性二類，以前者最常見，當纖維素和水份攝取不足或進食太少，再加上沒有定時解便的習慣，直腸排便反射遲鈍或消失，自然容易便秘，腹肌功能減弱（懷孕、妊娠、年老體弱、肥胖），提肛肌衰弱及結腸痙攣等，也是原因之一。

器質性的便秘原因包括腸胃道疾病、全身系統或精神方面的疾病（見表一）及藥物作用（見表二）等，必須經由醫師診治，方得根除大患。

治療便秘所用瀉劑分成緩瀉劑、通便劑兩種，主要的作用機轉是增加腸道內電解質的分泌、減少水分與電解質的吸收、增加管腔滲透壓和腹部液體壓力，以促進腸道排空。依其類別，區分如下：

一、軟化糞便藥物：使用一至三天後，可達到最佳療效。

- ◆**膨脹性瀉劑**：來自植物或合成的纖維質，如車前子等，因人體無法吸收，會在腸道內吸附水份而膨脹，增加糞便的體積與重量，刺激腸道蠕動速度加快，大腸吸收糞便中的水分量減少，糞便不會變乾變硬。用藥時，記得要配服足量的水（建議300 cc以上），若水喝的不夠，不但降低藥效，還可能導致食道、胃、小腸和大腸的阻塞。
- ◆**軟化性瀉劑**：此為離子界面活性劑的製劑，如docusate及其鹽類，可以促進水與脂肪在腸道的結合，增加大腸水分與電解質的分泌，通常被應用在預防便秘，避免因用力排便影響疾病(心肌梗塞、急性肛門疾患、直腸手術)的預後，服用時也需要多喝水。
- ◆**潤滑性瀉劑**：最常使用礦物油，包覆在糞便外層，讓糞便易於排出，又可抑制大腸吸收水分，增加糞便重量和減少排便時間。礦物油可採用口服或塞劑兩種，口服藥須注意全身吸收後的作用，考量其影響油溶性維他命A、D、E、K的吸收、副作用、藥物交互作用以及毒性等。

◆**高滲透性瀉劑**：如雙醣類的lactulose、lactitol，會在腸道中分解改變酸鹼環境，刺激蠕動，引發腹瀉。主要用於肝性腦病變的處理，偶而也被用於治療慢性嚴重便秘。

二、軟化並半水化糞便藥物：藥物作用時間為6至12小時，又稱刺激性瀉劑。

- ◆ 蒞類是植物的萃取物，常用的有蘆薈、番瀉葉及美鼠李等，多屬非處方用藥，是最廣，最容易被誤用的瀉劑。
- ◆ 二苯基甲烷類常用的有bisacodyl（口服劑型）與phenolphthalein兩大類。
- ◆ 低劑量的鎂鹽劑，如硫酸鎂。

刺激性瀉劑可直接刺激腸粘膜或腸內神經叢，促進腸道蠕動，加強排泄功能。藥物作用時間快，取得方便，若使用不當可能因為過度刺激腸黏膜，引起腹部絞痛及水份、電解質流失；長期使用容易引起腸道運動與大腸收縮功能失常，養成藥物依賴性，尤其不適用於兒童與青少年。

三、排水樣糞便藥物：藥物作用時間為1至6小時。

- ◆**鹽類瀉劑**：利用不易被吸收的陽離子及陰離子的鹽類所組成的製劑，常用者有氫氧化鎂、氧化鎂、檸檬酸鎂、硫酸鎂、磷酸鈉等。這類離子在腸道中可以升高滲透壓，使水份滯留於腸道，達到軟便效果，亦可刺激腸壁，增加腸蠕動。離子不易被人體吸收，比較安全，但凡腎功能不良的人應慎用。
- ◆**刺激性瀉劑**：如蓖麻油等，會造成大量水瀉，適用於腸道檢查前的清腸或嚴重便秘。
- ◆**高滲透性瀉劑**：如甘油等，作用機轉類似鹽類瀉劑，一般用於下腸道的清腸，約在給藥30分鐘內見效，因採直腸灌注方式，局部刺激較大，全身性的副作用較少，不過長期濫用仍有引起血鉀濃度低的危險。

表一 引發便秘的疾病		表二 引起便秘的藥物	
類別	疾病情況		
腸胃道疾病	胃腸道潰瘍、腸燥症、憩室炎、痔瘡 肛裂、巨腸症、大腸癌、胃腸道手術後	止痛藥類	心血管用藥類
新陳代謝疾病	糖尿病、甲狀腺功能低下、高血鈣 低血鉀、低血鎂、尿毒症	· 非類固醇消炎藥 · 鴉片類、可待因	· 鈣離子阻斷劑 · 利尿劑 · 交感神經興奮劑
神經病變	巴金森氏病、中風、脊髓受損或腫瘤 多發性硬化症	抗膽鹼藥物類	其他類
精神疾病	憂鬱症、強迫症、認知功能障礙	· 抗組織胺 · 三環抗憂鬱劑 · 抗巴金森劑	· 鐵劑 · 鋇劑 · 長期使用瀉藥
全生性病變	澱粉沈著症、狼瘡、硬皮症類	腸胃藥類	
藥物引起	詳見引起便秘的藥物表	· 制酸劑含鋁或鈣製劑 · 鈣片 · 止瀉藥	
其他	懷孕、緊張壓力、退化性關節炎 心臟病、無法行動		