

惱人Y -- 便秘

文/護理部 華琦珊 護理師

圖/針灸科 黃頌儼 醫師

便秘定義

排便次數每週少於三次，排便時需費力才能解出一些顆粒狀，或較硬的大便，或排便後仍有解不乾淨的感覺，就可能有便秘的問題了。

便秘的症狀

除了排便不易外，病人若出現上腹痛、後背痛、噁心、嘔吐、腹脹、食慾差、間歇性及遊走性腹絞痛、尿滯留、假性下痢，亦要考慮便秘的可能性。

便秘的原因

一、「習慣性便秘」

其發生原因大都與生活環境和個人行為有關

1. 飲水不足：人體必須從腸道吸收適量的水分，供給新陳代謝所需，一旦水喝的少，自然腸道內殘留的水分就少，糞便也就變得乾燥堅硬。此外，喜歡吃辛辣、重口味、嗜酒無度的人，或是感冒的人，腸道內火旺、水分不足使得大便乾結。
2. 纖維食物攝取不足：由於飲食的精緻化或是吃得少或是牙齒功能差，使得纖維食物攝取不足，糞便量減少。
3. 排便動力缺乏：如老年人、多次妊娠女性、過胖者，因腹肌衰弱無力而引起。
4. 情緒因素：緊張、壓力或憂愁、思慮過度的人，將影響傳導排便的神經，並且使胃腸功能低下，造成便秘。
5. 疲勞：經常勞累的人，腸蠕動機能不足，易引發便秘。
6. 藥物作用：服用抗組織胺及利尿劑，易使大便乾燥，而某些會促使腸蠕動減緩的藥物，如鎮定劑、止痛劑、安非他命、減肥藥、抗憂鬱藥、含可待因的咳嗽藥、鈣劑、鐵劑，也易引發便秘。
7. 運動不足：長期久坐，活動量小或長期臥病的人，因腸蠕動不足，容易引發便秘。
8. 習慣不良：沒有定時排便習慣，或是經常拖延上大號的人，容易導致排便反射作用失調。

二、「器質性便秘」

便秘的發生是因為下列疾病而引起— 腸疾患 如腸阻塞、[直腸癌](#)、腸粘連、大腸憩室炎、腸結核、巨結腸症、先天性肛門閉鎖等。 腸道外的疾患 如 [子宮肌瘤](#)、卵巢肌 瘤、腹腔內腫瘤等疾病壓迫腸道，造成便秘。 肛門疾患 如肛裂、炎症、脫肛、痔瘡等引起疼痛，或因肛門括約肌收縮失調而導致便秘。

便秘的壞處

人體腸道內的細菌將食物消化分解後產生的各種毒素，這些毒素原本可隨大便排出體外，但若長期便秘而未能及時清除這些毒素，反而使毒素再度被吸收。如 此週而復始，導致便秘患者經常併發腹痛、頭痛、肩酸、食慾不振、口臭、頭昏眼花、失眠、急躁、口乾舌燥、疲勞等症狀。甚至導致得到下列疾病的機率大增：大 腸癌、肝病變、潰瘍、痔瘡、青春痘、皮膚粗糙、大腸憩室炎、乳癌、老年癡呆症、心血管疾病、氣喘、蕁麻疹。

飲食療法

合理飲食是治療便秘的良方。

1. 多吃富含粗纖維的蔬菜和水果。如 海藻、木耳、地瓜葉、地瓜、蘿蔔、 芹菜、韭菜、菠菜、桔子、香蕉、黑棗等。粗纖維可刺激腸壁使腸蠕動加快。
2. 多喝水及果汁可軟化糞便。早晨空腹飲一杯溫開水 300 毫升或檸檬水，其效果佳。
3. 炒菜時，適量加入烹調油，有潤滑腸道之功效。其中的脂肪酸兼有促進腸蠕動之功能，從而使腸道潤滑、暢通無阻。
4. 多食富含維生素 B1 的食物。如小麥胚芽、麥片、五穀類、酵母、豆類等。
5. 多吃潤腸通便的食物。如銀耳、蜂蜜、香蕉、黑芝麻等。便秘者應禁忌飲酒、喝濃茶、喝咖啡，忌吃辣椒等刺激性食物。
6. 加強五穀雜糧的攝取量：對想要減肥的人來說，運動才是擺脫多餘脂肪的最好方法。節食反而會影響腸胃道消化功能，也會因此而減少糞便排泄量，造成便秘的假 象。每天至少吃一碗糙米飯，或是吃兩三片全麥麵包，有助於攝取基本能量，也能夠幫助身體攝取纖維質。
7. 最好吃煮熟後的蔬菜：煮熟的蔬菜比較容易消化，雖然會喪失一些維生素，但是對腸胃道來說，反而比較容易消化。吃蔬菜的時候，沾一點橄欖油、芝麻油，加強油 脂的攝取，也是幫助腸胃道更正常運作的好方法。
8. 多吃含有機酸的食物：天然發酵的醋如蘋果醋、檸檬醋、梅子醋、米醋等，稀釋於冷開水中即可。切勿空腹喝尤其是胃不好者。

便秘簡易食療小偏方

1. 地瓜飯：地瓜，味甘性溫，能滑腸通便，健胃益氣。含有較多的纖維素，能在腸中吸收水份增大糞便的體積，引起通便的作用。
2. 糙米飯：糙米含有豐富的蛋白質、澱粉、維生素 B1、k、E、纖維素、鈣、鐵和磷等礦物質，其中豐富的纖維質有助排便。在糙米飯或白飯中加入芝麻，因為芝麻有潤腸的功效，所以多吃對腸胃也有助益。
3. 喝蜂蜜茶：每天一杯蜂蜜茶，可改善便秘效果不錯，不過如有糖尿病的問題，則必須先和醫師及營養師討論之後，才能使用此方式。
4. 喝蔬菜汁：喝新鮮的蔬菜汁最佳時間為中午過後，切勿一大早即喝冰涼飲料。

便秘預防之道

有便秘傾向的人，不管是由疾病引起或習慣性便秘，一定要去看醫生，接受治療；除此之外，從日常生活中，改善飲食習慣和加強運動量，也是預防便秘很好的方法。為了防止便秘的發生要先從除去便秘致病因子開始做起，請多注意以下的生活保健法：

1. 多吃含纖維食物：現代人的飲食過於精緻，是造成便秘的主要因素之一，所以要多吃高纖維的食物。
2. 養成定時排便習慣：繁忙的工商業時代，有些人連排便的時間都沒有，久而久之即形成便秘。所以無論如何，每天一定要給自己固定時間去培養便意。
3. 多喝開水：每天補充 2,000~2,500cc 左右的水分，讓糞便維持適當的軟硬度，特別是起床後喝一杯溫開水有助排便。
4. 適當的運動：運動可刺激腸胃蠕動，增加腹壁肌肉和其他排便肌肉的收縮力量。
5. 勿養成服用瀉藥的習慣：依賴瀉藥排便，久而久之會使排便功能衰退，導致無法自然排便。
6. 規律的飲食生活：三餐定時定量，避免暴飲暴食，勿吃宵夜，以免造成腸胃的負擔，破壞腸胃規律的運作。
7. 生活睡眠要規律：每天睡眠時間要充足，不要熬夜，應早睡早起。
8. 避免精神緊張、壓力過重、學會放鬆：精神緊張會抑制排便反射；壓力過重會導致內分泌失調，這些都是加重便秘的因素。

9. 避免脂肪不足：多數人總是認為脂肪熱量高而避之不吃，其實脂肪不僅具有潤糞的功用，而且脂肪酸也可刺激腸蠕動。吃蔬菜時沾一點橄欖油、芝麻油，加強油脂的攝取。

10. 按摩腹部、刺激腸胃：每日按摩腹部以肚臍為中心作順時針方向按摩，可以讓腸胃得到適度的刺激，使排便功能恢復正常。

11. 中醫穴道按摩：每個穴位用手指指腹或指節向下揉按二至三分鐘，可早晚各做一回。所選用的穴位有腹部的中脘（肚臍上四寸）、天樞（肚臍旁開二寸，相當於三橫指寬，左右各一）、上巨虛（正坐屈膝，膝下六寸，左右各一）、支溝（前臂正中央的外側，離腕橫紋約三寸，相當於四橫指寬，左右各一），照海（內腳踝下 4 至 6 分，骨縫處），可以促進腸胃的蠕動。

12. 下列穴道按摩之功效：

(1) 中脘穴：改善食慾不振、脾胃虛弱、便秘，也可消除腹部贅肉。

(2) 天樞穴：主治大腸疾病，可促進腸胃蠕動，也有瘦腰、消除腹部贅肉的功效。

(3) 上巨虛：調理腸胃的重要大穴。

(4) 支溝：治療腹脹、便秘，也可改善肩背和手臂痠痛等症狀。

(5) 照海：具有調節體內水分、改善便秘、頻尿、月經不調、經前症候群等不適症狀。