

## 14. 排便失禁怎麼辦？

控制糞便或是氣體的能力有問題就稱為失禁。輕微的失禁只是控制排氣困難，嚴重的失禁則失去對固體糞便的控制能力。許多人有失禁的問題，卻因為覺得不好意思而不敢就醫。實際上，大便或小便失禁都是隨著年齡的增長而增加的問題。

### 常見的原因：

- 1、生產時的傷害。例如，生產時可能發生肛門肌肉斷裂，或是控制肌肉的神經受損傷。這些傷害可能在生產後馬上表現，也可能等到年老時才顯現出來。
- 2、肛門的創傷、手術、或感染，如果傷害到肛門的肌肉，都會造成不同程度的失禁。
- 3、有些人在年老時，因為肛門肌肉的收縮力量減少，所以會發生某種程度的失禁。

至於腹瀉時，感到來不急去廁所，或是感覺控制不住糞便，則是因為反覆多次排出液體狀的糞便之後，產生的感覺，並不算失禁。

### 診斷失禁原因的方法：

首先，醫師要知道你失禁的情形，對生活的影響。並詢問你過去的身體健康狀況，例如對女性病人一定會詢問生產情形。因為生產次數多、嬰兒過大、產程困難必須使用產鉗或會陰切開術，都會增加生產時對肛門肌肉和神經的傷害。

接著，對會陰部及肛門作檢查，看是否有受傷或手術的疤痕。

另外，再安排幾項檢查，客觀分析失禁的原因。例如肛門壓力測驗，是將一條細小的測壓力管子放入肛門內，測量病人休息時和用力收縮時肛門肌肉的力量，客觀判斷肌肉的控制力。還有一種神經學檢查，可以測定控制肛門肌肉的神經傳導是否正常。並利用經肛門的超音波，直接觀察肛門的肌肉是否完整，或者肛門肌肉何處受到傷害。

### 治療方法：

輕微的失禁病例，例如只對氣體和液體失禁的病人，先嘗試改變飲食，並服用使糞便乾燥的藥物，減少病人失禁的機會；同時增加運動量，以增強肛門肌肉的力量。再用生物回饋訓練，幫助病人知道何時要排便，也幫助病人增強肛門肌肉的控制力量。

至於確定肛門肌肉斷裂的病例，則以手術修補斷裂的肌肉，病人多可以獲得改善。目前最新的治療方式，則是發展出一種人造的肛門肌肉，在植入肛門週圍皮下後，可以控制排便。

在過去常用結腸造瘻手術（人工肛門），治療嚴重的大便失禁病人。在目前，這個方法已經很少採用。

