

18. 便秘

每個人對便秘有不同的感受，有的人認為排便頻率少是便秘，有的人則認為需盡很大的力量才能解便是便秘。另外，還有人覺得便秘就是解便量減少，解便解不乾淨，或是要靠灌腸、塞劑、瀉藥解便。對大多數的人來說，排便的次數從一天三次到一週三次都算正常。甚至有少數人一週或者更久才解便一次，也不覺得有任何不舒服。醫學上，便秘的定義是一週解便的次數不到三次。依此定義相信很多人都曾發生過便秘，不過短暫的便秘並不表示異常。

便秘的原因

有幾種造成便秘可能的原因，包括攝取的纖維質和水份不足，缺少活動的生活方式，和環境的改變。甚至旅行、懷孕、或飲食改變也會發生便秘。

便秘也可能代表身體發生嚴重的問題，例如大腸長腫瘤造成狹窄，常造成便秘。所以如果便秘持續，最好就醫檢查。另外，某些疾病偶爾也會造成便秘，例如硬皮症、紅斑性狼瘡、甲狀腺疾病、帕金森氏症、多發性硬化症、脊髓受傷、和中風。

還有很多藥物會造成便秘。止痛藥、抑鬱藥物、鎮靜劑、精神治療藥物、血壓藥、利尿劑、鈣片、含鐵劑的補充物、和含鋁的胃藥都能引起或加重便秘。

發生便秘時，是否要就醫呢？

任何解便習慣的改變，都需要就醫尋求原因。雖然每個人偶爾發生便秘是正常的，但是便秘如果持續超過三週，最好及早就醫。萬一糞便中帶血，則必須立刻就醫詳細檢查。

診斷與治療

因為有好幾種造成便秘的可能原因，所以治療方式必須針對主因，效果才會好。首先，醫師將檢查構造上是否正常，例如大腸是否長腫瘤或狹窄。肛門和直腸指診是最簡單而且門診時即可執行。然後再安排內視鏡或者大腸鉬劑攝影，尋找大腸內是否有憩室、息肉、或腫瘤等構造上的問題，可能引起便秘。如果發現構造上的異常因素造成便秘，就針對異常之處進行治療。

構造上正常的人，則進一步檢查功能上的因素。例如檢查消化道蠕動與排空的時間、肛門括約肌反射正常與否、和排便時直腸與肛門功能配合情形。有一種生物回饋訓練，可以改進增強肛門括約肌的功能。

也有許多人在構造和功能上都找不出造成便秘的原因，就歸類於非特異性的便秘。大部份非特異性便秘的病人，在增加纖維質的攝取和水份的補充後，會逐漸獲得改善。另外，纖維質還有其他益處，例如降低膽固醇、減少罹患大腸息肉和大腸癌的危險性，預防痔瘡發作等等。不過增加攝取纖維質的效果，可能需要數週時

間才能完全表現，幸好多吃纖維質對身體並無傷害，也不像某些刺激性的瀉藥有習慣性，造成濫用和依賴性。此外，養成每天固定某一時段解便的習慣，也有助於減少便秘。只有極少數的病例需要手術治療便秘。請和醫師好好討論最適合你的治療方式。