有苦拉不出 - 淺談便祕

文 / 家庭醫學部住院醫師 李映樺

李映樺醫師檔案

現　　職：臺北榮總家庭醫學部住院醫師
學　　歷：國防醫學院醫學系畢業
專　　長：家庭醫學、預防醫學。

過去三個月內您是否曾有過以下經驗？

1. 四次中至少有一次需要很用力才能解便；
2. 四次中至少有一次時常解硬便；
3. 四次中至少有一次有解不乾淨的感覺；
4. 四分之一以上的機會感覺肛門口塞住；
5. 時常需要壓迫或以肛診方式幫助排便；
6. 每周排便次數少於三次。

若您有上述兩個或兩個以上症狀，就可能有「便秘」的問題；關於便秘有許多原因，不妨多深入了解。

一、何謂便秘？

臨床上定義目前仍無定論，簡單來說是指排便次數減少及排便困難的現象，然而排便習慣因人而異，通常來說，一天三次到三天一次都可算正常，主要徵狀為排便次數減少、乾硬糞便、排便困難及須用力解便，排便後有殘便感、腹脹、腹痛等情形

二、可能原因：可分成原發性和次發性

原發性便秘中最常見的為功能性便秘，結腸活動和排便次數都正常但是病人仍感覺解便困難或有硬便。年輕女性常見緩慢通過型，老年人或腹部曾經開刀受過傷為排出障礙型，因為不能協調腹部、直腸和骨盆底肌肉所引起，常常有解不乾淨需要自行挖大便情形。

次發性原因則非常多，包含神經系統疾病 (帕金森氏症、腦血管疾病、自主神經病變)、精神疾病 (焦慮症、失智症、厭食症、憂鬱症)、內分泌及代

謝異常（甲狀腺機能低下、糖尿病、電解質不平衡）、肌肉系統疾病、不當飲食生活習慣、結構異常（肛門廔管、痔瘡、直腸脫垂、發炎性腸道疾病、結腸腫瘤）、腸激躁症候群、懷孕、經前症候群、藥物。

藥物部分常見為止痛藥、含鋁或含鈣制酸劑、抗憂鬱及抗精神病藥物、抗組織胺、鐵劑和鈣片，所以使用上述藥物時更應注意飲食和運動習慣，若有便秘症狀要進一步與醫師做討論和調整。

三、有便秘該怎麼辦？

當出現便秘時，請檢視是否有合併下列情況：發燒、噁心嘔吐、腹部開刀過、脊椎外傷後、排便習慣改變、糞便帶血或黏液、體重減輕、裡急後重（常常有便意，嚴重時一天上十多次廁所仍覺得上不乾淨）、缺鐵性貧血、腹痛或腹部絞痛。若有以上情形請就醫。

若無上述病狀
建議改善飲食和排便習慣：

1. 每天至少服用五份以上纖維豐富食物，例如水果（火龍果、香蕉、木瓜等等）、蔬菜、全穀類和乾果，乾果包括葡萄乾、黑棗等。
2. 有便意時切勿拖延或忍耐，且預留足夠的排便時間，最好早餐後 15 至 30 分鐘內排便、調整排便姿勢，如抬高雙腳置於小板凳上身體前傾。
3. 保持情緒穩定，除去不安因素及降低壓力。
4. 每天攝取水量約 8 到 10 杯 (2000-2500cc)，在每天早餐前飲用約三百到五百毫升溫開水，可促進腸蠕動，促進排便。
5. 每天充分的運動，減少臥床時間，強化腹部肌肉。
6. 治療可能引起便秘之疾病。

若以嘗試飲食運動習慣改變仍無改善時，或是症狀超過三個月以上，建議就醫詳查原因和適當服用軟便藥物。另外也提醒 50-74 歲民眾，國健署提供每 2 年 1 次免費糞便潛血檢查。

※ 參考資料：
1. 家庭醫師臨床手冊第四版 民國 106 年二月出版
2. 國健署：大腸癌篩檢不可少！早預防、定期追蹤及治療 健康沒煩惱

臺北榮總110年
中醫三伏貼特別門診

初伏：7月/21.22.23 (星期三、四、五)

時間	星期一	星期二	7/21星期三	7/22星期四	7/23星期五
上午			張凱惟 針灸三診	歐冠沂 針灸五診	張凱惟 針灸六診
下午			曾元卜 中內二診	吳鑄峰 針灸四診	張揚楷 中內二診

中伏：8月/2.3.4 (星期一、二、三)

時間	8/2 星期一	8/3 星期二	8/4 星期三	星期四	星期五
上午	顏見明 中內五診	蘇郁婷 針灸四診	張凱惟 針灸三診		
下午	曾元卜 中內五診	陳昭憲 針灸四診	曾元卜 中內二診		

末伏：8月/9.10.11 (星期一、二、三)

時間	8/9 星期一	8/10星期二	8/11星期三	星期四	星期五
上午	顏見明 中內五診	蘇郁婷 針灸四診	張凱惟 針灸三診		
下午	曾元卜 中內五診	陳昭憲 針灸四診	曾元卜 中內二診		

★ 適應症與對象：過敏性鼻炎、慢性支氣管炎和氣喘等患者。
★ 每人每次收費772元(自費)(每人應貼三次，兒童、成人及老人皆可)，
請於初伏時段前四週內預約掛號「中醫三伏貼特別門診」(上、下午皆有)，
經初伏治療後，再由醫師預約掛號中伏和末伏的日期。

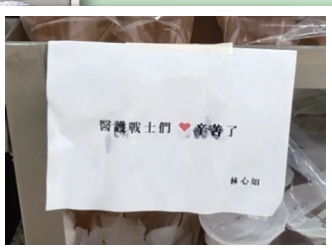
國內郵資已付
板橋郵局許可證
板橋字第1279號

榮總人

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

445
110年6月號

全民相挺 團結抗疫 北榮感受到了！



國人深感新冠肺炎疫情嚴峻，紛紛聲援醫護人員的日夜辛勞，來自各方的感謝大爆發，企業家提供巨額捐贈，讓急需購置的葉克膜、呼吸器、須搶時間趕工的專責病房、戶外防疫篩檢站在本院得以快速完成；熱心公益人士捐贈N95口罩等物資裝備，也有每日提供精美餐點、飲料等慰勞第一線同仁，期能拿出愛心跟我們站在一起，幫北榮加油打氣！國人的熱情疼愛，醫護人員感受到了，許惠恒院長特此代表全體員工表達衷心感謝。