

黃金先生趕快走！——談便秘

現代人因工作的忙碌、緊張的情緒，連帶的也顧不到身體的代謝與排空，一天、兩天、甚至三天都未曾順利排便。有的朋友便擔心自己這樣子是不是便秘？會不會導致痔瘡或是其他的毛病？

「吃、喝、拉」是維持生命的基礎，當排泄發生障礙時，將是體內亂源的開端。現代人由於飲食精緻、生活不規律、緊張繁忙等因素，促使便秘族大增，輕者腹痛、頭痛；重者引發痴呆、癌症。所以，對於排便大事，千萬不可掉以輕心。

一般來說，便秘是體內剩餘的食物殘渣難以被直腸排出體外，為消化不良的徵狀。而且當越來越多殘餘的食物積聚在直腸，會阻礙血液循環，甚至形成痔瘡、肛裂和出血。便秘會讓人覺得非常沮喪，然而匆忙的生活形態卻往往是導致便秘的主要病因，例如：食用低纖維質的速食、太少喝水、不常運動等，以及便意強烈的時候沒有馬上排便；另外，也可能發生在經常使用緩瀉劑的病患身上，或是來自創傷和疾病的壓力所導致解便不順暢。

大部分的人一天約解便一到二次，少數人的解便次數可達四至五次也算正常，甚至也可能好幾天才解一次。但是否為便秘的問題，便會因人而異，若解便時間的間隔超過正常解便的周期，同時還有排便上的困難，那就算是便秘了。

陳美玲

護理師



通常，便秘分為慢性變成習慣的「習慣性便秘」及因某種疾病引起的「器質性便秘」兩種。而造成便秘的原因有：(1)腸阻塞；(2)過度使用緩瀉劑致使肛門擴約肌乏力，而無法順利排便；(3)長期食用缺乏纖維素的食物（纖維的主要功用在於增加糞便體積、軟化大便、促進大腸排空、減少大腸癌發生之危險）；(4)部分藥物的副作用；(5)大腸急躁症——會有時而腹瀉、時而便秘之症狀；(6)肛裂或痔瘡。

至於對抗便秘的方法，在此提供一些建議：

1. 日常攝取足夠的水分、攝食質軟、溫和且富含纖維之食物，如：香蕉、芹菜、有機機蔬果菜。
2. 養成運動的習慣，以促進食物通過腸子，每日至少步行 30 分鐘以上。
3. 每餐飯後固定如廁 10 分鐘，有助於養成排便習慣。
4. 放鬆心情，盡情地開懷大笑。
5. 避免使用（軟）通便劑，以免造成依賴。
6. 慎用藥品，特別是加鈣或鋁的制酸劑、抗組織胺、鎮定劑、三環興奮劑等。
7. 避免食用到刺激性食物，例如：菸、酒、咖啡、可樂等或過度精緻之糕餅類食物，且油炸、醃製罐頭等也不適宜。
8. 注意某些食品的攝取，如為結腸痙攣，則應避免攝取易導致排氣的食物，如豆類、白花椰菜、甘藍菜等。如果真的排便不順，可以試著用按摩、擠壓腹部的方式，刺激便意。

總之，正常的生活作息、適當的壓力調適、養成定時的排便習慣、規律的適度運動等，是預防便秘的不二法門。避免雪上加霜，此外使用蹲式馬桶、熱水坐浴都有助於培養便意，克服便秘。

