

# 便秘

人體的腸道不停蠕動，把體內的食物向前推進，同時進行消化和吸收。最後，食物渣滓會從直腸排出體外，形成糞便。每個人的排便習慣都不同。排便次數由每日超過一次或隔兩天才一次都可以是正常的。但如果大便太硬，排便時須費勁或有困難，或相隔數天才排便一次，便是便秘。

## 便秘的成因

- 生活太忙碌，沒有時間按時排便。
- 不良的飲食習慣，例如飲水不足或食物中缺乏纖維素，令糞便變得硬，較難排出。
- 心理因素，如精神緊張、情緒低落、廁所不潔、在沒有私隱下使用便盆或便椅等。
- 平時過份倚賴輕瀉劑，沒有養成正常的排便習慣。
- 一些藥物的副作用，如嗎啡類止痛藥、鈣片、利尿藥等。
- 一些消化系統疾病或全身性的疾病，如糖尿病及甲狀腺功能減退。
- 腸道阻塞，例如患有腸黏連、腸腫瘤。
- 由於大腸的自主神經功能失調，導致排便困難，或因腦神經障礙，使患者沒有便意，令糞便積存。
- 腹部無法用力，例如手術後因腹痛、身體虛弱、或過於肥胖，都會令大便滯留在腸內。
- 其他原因，例如大腸的蠕動緩慢、懷孕時胎兒壓迫大腸、運動不足、吸毒等，都會導致便秘。

## 便秘的影響

便秘能引致腹痛、痔瘡、肛裂等。患有高血壓者排便時過分用力，會令血壓上升，甚或誘發中風。長期便秘也會令人情緒困擾，以致抑鬱。

## 便秘的防治方法

- 多吃高纖維素的食物，每天要吃 3 至 4 份(6 至 8 兩)或以上蔬菜、2 至 3 份水果(如橙、雪梨等)。可選用高纖維的穀物類食物，如麥包、麥皮、紅米飯等。如是糖尿病患者，應先諮詢醫生或營養師。
- 身體要有充足的流質吸收，如開水、清湯、果汁。一般每天的建議量是 6 至 8 杯。
- 每天做適量的運動，可協助腸臟蠕動，應經常保持心情輕鬆。
- 作息定時。養成定時大便的習慣。可在早上起來先喝水以增加便意，或在早餐後上廁。
- 如長者需用便盆、便椅等，須注意安全和私隱，儘量令如廁不受干擾。
- 一般治療便秘的藥物不宜長期依賴，最好經由醫生指導。



運動



高纖維素的食物



喝水

便秘在長者中較為普遍，但只要注意上述要點，養成良好生活習慣，也能令排便自如。倘若大便習慣突然改變，或發現大便中有血或黏液，應盡早求診，切勿諱疾忌醫，因為這些可能是腸癌的徵兆。