

便秘的日常照護

一、便秘的定義

排便次數過少（一週少於3次）或排便困難，包括糞便硬結、排便費力、排便不盡感、排便阻塞感、需用肛挖協助排便等。

二、造成便秘的原因，有下列幾點：

（一）系統原因

1. 藥物的副作用，如抗抑鬱藥、鐵劑、抗膽鹼類藥物，這些藥物會影響腸蠕動而引起便秘。長期腹瀉劑，會使直腸對糞便刺激的感受性降低，產生藥物依賴性，一旦不服藥，則會引起便秘。
2. 缺乏運動。
3. 飲食習慣不良，如飲食少，粗纖維食物類少，就會使糞便的形成時間長，水分大部分被吸收，故糞便乾燥而排出困難。
4. 沒有良好的排便習慣，如經常因工作繁忙、出差、生活不規律，而沒有定時的排便，儘管有時候會有便意，但是由於周圍環境因素則強忍不便，久而久之使直腸對糞便壓力的感受性降低，造成缺乏便意。或是蹲廁時看書看報玩手機，這樣不利於排便反射的連續進行，使排便時間過長。
5. 代謝機能異常，如甲狀腺機能不足、尿毒症、高血鈣。
6. 神經肌肉疾病，如腦腫瘤，帕金森氏病，骶神經或脊髓損傷，脊髓腫瘤，多發性硬化等都會導致神經傳導障礙，引起排便困難。

（二）腸胃道原因

腸道病變引起的便秘，如結直腸癌的除便秘外還會有黏液血便，有大便一直解不乾淨的感覺。慢性腸道炎症性疾病，有腹痛及便秘腹瀉交替出現的情況。便秘時排出的大便硬如羊糞狀。術後腸粘連也會讓便秘加重。常見腸道疾病如下。

1. 上腸胃道疾病：十二指腸潰瘍及胃潰瘍、纖維化囊腫。
2. 大腸疾病：結腸無力、大腸阻塞、憩室炎、大腸血管等疾病。
3. 腸道結構問題：腫瘤、狹窄、或結腸神經調節機能出現異常。

三、便便沒煩惱

1. 適當水份：每日 2000 至 3000ml 皆屬正常，因足量的飲水能讓糞便較不乾硬，降低便秘的發生，另外早上起床時，飲用一杯溫開水也能有效地增加腸胃道蠕動。
2. 飲食中增加纖維攝取 25-30 克，即兩份水果、三碟蔬菜。

3. 適當運動：可選用加強腹肌、肛門會陰周圍的肌肉運動。
4. 良好排便習慣：空腹進食最能引發胃結腸反射，早餐後較容易有便意，故此可養成早餐後 15 分鐘內排便的習慣，或在輕鬆且時間充裕的情形下完成。
5. 非藥物及藥物治療：
 - (1).起床後、早餐前先喝1~2杯溫開水。
 - (2).腹部按摩：以肚臍為中心用掌根來做輕度按摩，右上至左下的方向繞圈，按揉50-100次，以達到刺激腸道蠕動、幫助排便的功效。
 - (3).益生菌及益菌生：益生菌經由嗜酸性乳酸菌及比菲德氏菌改善腸內微生物生態平衡來促進健康，可增加腸蠕動。益菌生是指膳食纖維及果寡糖，果寡糖幫助有益菌生長利用，產生有機酸物質刺激腸道蠕動，使糞便變軟。
 - (4).需要時服用適量軟便劑或使用軟便塞劑、小量灌腸，使用薄荷油促進腸蠕動助排便。
 - (5).有痔瘡者，於排便前可使用痔瘡藥，也能配合止痛的肛門塞或溫水坐浴，以減輕疼痛不舒服的感覺。

參考資料：

- 林思靜、鄭騰方(2022)．老年人慢性便秘的現況與處置．*經國學報*，(37)，61-68。
- 侯耀華、鄒騰樟(2022)．頑固型便秘以非瀉下劑為主方治療三例．*台北市中醫醫學雜誌*，28(2)，29-36。
- 張睿哲(2023)．便秘好苦惱?中醫來幫忙!．*彰基院訓*，40(12)，12-13。
- 褚衍強、許家菁(2023)．中醫居家醫療研習會課程報導．*首都中醫報導*，(62)，8-9。

諮詢電話02-26723456轉6809

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院