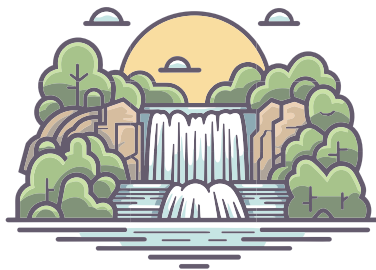


# 坐馬桶半小時 還是無解

中醫教您擁有暢快人生



撰文◎中醫內婦兒科主治醫師 黃琦雯

二十八歲的小珍有長期便秘的問題，每到上班日就變得排便困難，一週排便僅有兩次，坐馬桶時間常常是半小時起跳，甚至最嚴重時只有一週排便一次，而且還是使用了浣腸劑……

小珍試過酵素、益生菌，有時候需要服用西藥軟便劑，長期的困擾讓她求助中醫門診。小珍表示出社會工作以後，早上趕著出門，真正想排便的時候都沒有時間坐下來好好上廁所，因而常常錯過排便時間，之後變得排便異常難解，擔心自己是不是排便習慣改變，安排公司健檢腸胃鏡皆無特殊異常，她不知道自己到底發生了什麼事



## 醫師，我便秘了嗎？

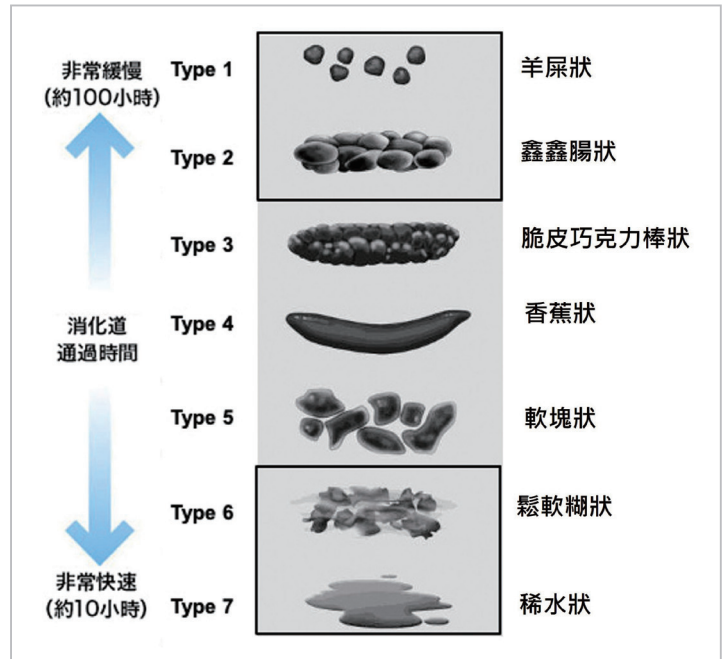
美國國立衛生研究院對於便秘的定義是指每週排便少於三次的情況；大便堅硬、乾燥或呈塊狀；排便困難或疼痛；或感覺大便尚未全部排出。

在臺灣，便秘盛行率約2%~20%，老年人便秘更是高達24%~40%。根據研究指出，一般而言食物從口腔到肛門排出所花的時間，也稱作腸道運轉時間（Bowel Transit Time），建議是24~40小時，最多不得超過三天，因此便秘的成因是由於飲食、神經、藥物或器質性因素，造成大便中水分或腸道分泌物減少，使大便在腸道內移動變慢，因此排便動作受到干擾都可能引起便秘。

目前診斷功能性便秘是採用羅馬第四版（Rome IV 2016）診斷標準，其中一年當中：

- 一、有四分之一以上的時間排便都需要用力。
- 二、有四分之一以上的時間出現糞便呈顆粒狀或硬糞。
- 三、有四分之一以上的時間感覺解便不完全。
- 四、有四分之一以上的時間感覺到肛門直腸有阻塞。
- 五、有四分之一以上的排便需要以外力如手指幫忙解便。
- 六、每星期排便次數少於三次。

上述診斷須排除腸躁症、癌症，以及發炎性大腸疾患，至少符合兩者，再加上未使用



瀉藥時，稀便現象很少出現，就符合診斷，需要進一步處理。

## 一直吃軟便劑才能大便，我是不是該調身體？

在前往中醫就診前，您可以做幾件事：

- 一、減少暴飲暴食或減少飲用冷飲，早晨時飲用一杯溫開水。
- 二、審視自己每日攝取青菜的量是否太少。
- 三、規律運動兩星期以上，增加活動量。
- 四、飲水量是否足夠。
- 五、排便時身體略向前傾，並以順時鐘方向按摩下腹部，以增進腸胃道蠕動，而能促進排便。

上述方法皆無法改善，就是您該就醫的時機了。

若出現以下三者，請特別注意，並先至西醫就診進一步深入檢查：

- 一、急性便秘伴有腹絞痛、腹脹、噁心、嘔吐等症狀。
- 二、慢性便秘並伴有大便帶血或黏液。
- 三、大便習慣改變、便血或體重減輕、貧血。

## 中醫怎麼治療便秘

中醫在治療便秘時，審因辯證，透過中醫四診，找出可能的病因並進一步治療，臨床上又可將患者區分為幾型：

### 一、飲食習慣差，熱盛津傷

常見族群：青少年、飲酒過度，或過食辛辣厚味。

（一）由於日常的飲食偏嗜，生熱助火，以致腸胃積熱，燥熱內結，耗傷津液而成熱秘之證。

（二）素體陽盛，或是熱病之後，餘熱灼津，津虧熱燥，大腸失潤。糞便會臭穢黏滯狀。

治則：清熱潤腸。

### 二、精神壓力大

常見族群：工作繁忙者。

（一）情志失調，憂慮鬱怒，壓力過大，使交感神經緊張，引起腸道痙攣收縮。

（二）久坐少動以致氣機鬱滯，進而導致津液不布，腸道失潤。糞便細長量少，呈現被扭過的樣子或斷裂，排便時易排氣，或反覆腹瀉與便秘。

治則：順氣導滯。

### 三、排便習慣差，長期虛損

常見族群：中年人。

勞倦過度，年高津衰，或病後、產後及失血過多，以至於氣血虛弱，氣虛則傳送無力，血虛則大腸失榮。因生活壓力或生活作息不斷壓抑便意，或濫用藥物，導致直腸感受性降低直腸反射遲鈍，不易感知便意。糞便初頭硬後軟散，或是每天上的量都很少或細，很難有便意，腸蠕動遲緩，排便動力缺乏。

治則：益氣養血潤腸。

### 四、腸胃機能差

常見族群：老年人。

體虛氣衰，素體陽虛，或病後陽氣虛衰，以致陰寒內盛，凝滯腸胃，陽氣不運，津液不通，因而形成冷秘之證。

治則：溫裡散寒、溫陽通便。

## 中醫常用藥物及茶飲

根據《傷寒論》第二四七條記載：「跌陽脈浮而澀，浮則胃氣強，澀則小便數，浮澀相搏，大便則鞭，其脾為約，麻子仁丸主之。」麻子仁丸為一種中醫常用緩和性下劑之一，用於常習性便秘。宜用於腸胃燥熱、津液不足、缺水、大便堅硬結成塊狀、痔瘡出血或痔瘡便秘者。患者大多為老人及體質虛弱，並大多體液缺少，皮膚呈現乾燥。現代研究指出，可有效增加功能型便秘之癌症患者腸蠕動，並降低便秘的嚴重程度和排使用力，且可緩解因使用鴉片類藥物，減少小腸電解質和水的分泌，迴盲部瓣膜和肛門括約肌張力增加而導致之繼發性便秘。本藥需由中醫師處方使



**麻子仁丸**  
適應症：功能性便秘、體虛之人及老人腸躁便秘、習慣性便秘、產後便秘、痔瘡術後便秘等屬胃腸燥熱津虧者。

用，兒童依年齡遞減之。

本院也提供纖美茶，本方以何首烏、菊花、山楂、決明子等藥材製成，促進腸道蠕動，清熱消積，促進脂肪分解，幫助消化。

- 一、飲用中藥茶飲前，請中醫師評估個人體質是否適合。
- 二、本醫院纖美茶使用的藥物為安心藥材，經炮製；藥材劑量皆符合臺灣中藥典的安全劑量，敬請安心使用。
- 三、臨床研究無證據顯示纖美茶的藥材會造成腎毒性。
- 四、若服用制酸劑、磺胺類化合物、狹心症、降壓藥、激素類製劑，應避免同時飲用纖美茶，應隔開一小時服用。

## 特別提醒：不要濫用瀉藥或偏方

- 一、服用瀉藥或偏方或許解決暫時性便秘的問題，但有可能造成器質性疾病，而被延誤診斷和治療。
- 二、易養成習慣性、依賴性或耐藥性。
- 三、長期服用瀉藥或瀉藥會破壞體質，產生副作用，結果更得不償失。

四、前述藥物藥物皆必須經過專業中醫師評估再使用。

## 最後您可以做幾個簡單的測試，問問自己

- 一、是不是每日或是定期排便，而且不會超過三天？
- 二、排出來的時候感覺是否很順暢，沒有殘留或黏滯感？
- 三、排便量大概如一至二根香蕉的長條狀，成形，質軟？
- 四、排便的顏色是否是帶點黃色的咖啡色，擦拭時沒有帶血？
- 五、沒有混雜沒消化的東西？
- 六、不太有臭味？

如果您有上述的困擾，歡迎至本院中醫部諮詢！



纖美茶

服用方式：以滾水約500cc浸泡20~30分鐘即為茶飲（保溫杯加蓋悶泡），亦可視個人喜好調整水量及沖泡次數。