

便秘

◎定義：

便秘是很平常的病症，而一般所謂『便秘』是指一週排便少於三次，並有大便乾燥，排便困難而痛苦。中醫學認為，便秘最直接的病因是飲食失節、勞倦過度、情志失調、老年體虛、婦人多產、排便隱忍等一系列因素。以上致病因素導致腸胃功能失常引發。

◎中醫治療便秘分為：

一、應酬、熬夜與壓力大→年輕人多屬：

1. 熱結型:大便乾燥而硬，口臭唇瘡，身體怕熱，面色紅赤，容易腹脹腹痛，小便少而顏色黃而深，舌苔較為膩黃而乾。
2. 氣滯型:大便秘結想去解便，卻又解不出來肚子老是脹氣，常常容易打嗝、腹脹，明顯食慾差不想進食，舌苔黃薄而膩。

二、體質虛弱型→年輕女性、老人家多屬：

1. 氣虛型:面色恍白，神情疲累，較無力氣，幾天沒有大便，大便或硬或軟，排便時雖使力但因力不夠而便難排出，疲倦乏力，舌質淡紅。
2. 血虛型:面上沒血色，常頭暈心悸，大便秘結，難以解出舌苔淡而白。
3. 陽虛型:大便乾澀，不好解出，小便清而多，面色白，四肢常冰冷不夠溫暖，喜喝熱飲不喜歡吃涼物，肚子容易冷痛，舌質淡苔白。

◎『便秘』的預防措施：

1. 每天按時大便養成良好的排便習慣。
2. 避免過度情緒起伏，保持精神舒暢。
3. 早上起床可喝一杯溫開水，以利排便。
4. 適量食用蔬菜水果、富含纖維質且含有充足水分的食物。
5. 避免辛辣之食、過度煎炒、燒烤、炸、辛辣、乾酪、巧克力、馬鈴薯、太甜的水果(如：龍眼、荔枝等)等容易造成便秘食物。

6. 飲食上避免酒類，並不可過食寒涼、生冷類食物。
7. 生活起居避免久坐少動，宜多活動以流通氣血，每天至少走路 30 分鐘。
8. 一天至少飲用 1500cc 以上的開水，且少量多次。
9. 便秘患者可在腹部以肚臍為中心作順時針方向按摩。
10. 注意是否有服用胃藥及其他容易產生便秘的西藥。

參考資料：

張睿哲（2023）．便秘好苦惱？中醫來幫忙！．彰基院訊，40(12)，12-13。

張瑋芬、葉惠玲、邱子瑄（2023）．中西醫結合照護一位缺血性腦中風個案復健期之門診護理經驗．志為護理-慈濟護理雜誌，22(3)，94-106。

謝家恩、呂宜潞（2023）．照顧一位血液透析病人無望感之護理經驗．臺灣腎臟護理學會雜誌，21(2)，14-26。

諮詢電話 02-26723456 轉 3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院