

今天的您 順利嗎？

撰文◎藥劑科藥師 莊夢娟

便秘是一種症狀，男女老少都可能面臨「解不出來」或「糞便量減少」的窘境，尤其是現代的生活型態，更容易發生飲食不均、久坐不動及水分攝取減少的情況。長期便秘可能導致痔瘡、腹脹，甚至影響到生活品質及情緒。本文將從便秘成因、種類、緩解便秘的相關藥品治療，以及如何改善與預防，幫您重新找回腸道的順暢與日常的舒適感，願您的每一天都能「順」利有加。



便秘定義

從流行病學角度觀看，若持續性每週排便次數小於三次就算便秘，另有以下情況：

一、可能糞便太乾或堅硬，導致排便時要很用力甚至有疼痛的感覺

二、排便後還是覺得肚子脹脹的

三、有殘便感

發生便秘的原因

可分成生理性、生活型態、藥物影響與疾病相關四大類：

分類	原因	可能影響
生理因素	腸道蠕動變慢	老化、神經退化疾病、慢性腸功能異常導致腸蠕動減弱
	腸道結構異常	如腸阻塞、瘻肉、腫瘤、直腸脫垂等會造成排便受阻
	內分泌 / 代謝問題	甲狀腺低下、糖尿病、高血鈣症等會影響腸胃功能
	懷孕	荷爾蒙變化加上子宮壓迫腸道，常導致便秘
	年齡增長	老年人腸蠕動變慢、飲水與運動不足
生活型態	飲食纖維攝取不足	蔬果、全穀類不足，糞便量少、質地乾硬
	水分攝取不足	無法軟化糞便，造成排便困難
	缺乏運動	活動量低減少腸蠕動，常見於久坐或臥床者
	不良排便習慣	忍住不便、不固定排便時間、作息混亂
	久坐、久臥	特別是辦公族群、術後病人，缺乏身體刺激腸道活動
心理因素	壓力、焦慮、憂鬱	情緒影響自律神經，進而降低腸胃道蠕動
	環境改變	出差、搬家、旅遊導致排便節奏改變
藥物影響	鴉片類止痛劑（如嗎啡）	抑制腸蠕動，常見的副作用就是便秘
	抗憂鬱藥、抗癲癇藥等	部分精神科或神經科藥物會降低腸道活動
	降血壓藥（鈣離子阻斷劑）	會影響平滑肌收縮，降低蠕動能力
	鋁或鈣含制酸劑、鐵劑	硬化糞便或影響腸道功能，常見於補充劑使用者

藥物介紹（依藥物作用原理介紹）

滲透性瀉劑

藥物進到體內後產生離子或分子，讓腸胃道呈高滲透壓，水分就會進入腸道，使糞便變軟，並產生瀉下效果。

藥物名稱：

Atomic enema 150mg/; 20ml/bot 原子洗腸

起效時間：作用快，約5~15分鐘有便意

注意事項及特點：

- 適用於短期便秘
- 不適何長期或頻繁使用
- 避免有直腸癌、痔瘡出血或直腸潰瘍等狀況時使用

副作用：直腸具刺激性、腹部不適、腹瀉不止或更嚴重

價錢：健保不給付／自費\$5



藥物名稱：

Lactul syrup 666mg/ml;

300ml/bot 樂多糖漿

起效時間：口服後1~2天產生效果，屬於作用較慢的瀉劑

注意事項及特點：

- 適合慢性便秘者，如老人或長期臥床病人
- 半乳糖血症及腸阻塞為禁忌症

副作用：噁心、嘔吐、腹瀉、腹脹

價錢：健保\$87／自費\$105



藥物名稱：

Magvac 250ml/bot 鎂福內服液

起效時間：口服後約3~6小時



起效，視劑量而定

注意事項及特點：

- 治療便秘：20~50ml，大腸檢查：整罐，可多補充水分加快排出
- 高鎂血症（腎功能不佳者應特別注意）

副作用：腹痛、噁心、嘔吐

價錢：健保\$40.9／自費\$54

藥物名稱：

Magnesium Oxide 250mg/tab

起效時間：口服後約30分鐘到3小時產生作用

注意事項及特點：

- 可短期緩解便秘
- 高鎂血症（腎功能不佳者應特別注意）

副作用：腹痛、噁心、嘔吐

價錢：健保\$0.32／自費\$1



容積性瀉劑

植物膠類物質或人工合成的纖維質，配足量的水後，會在腸內吸水膨脹，且含有纖維質可以增加大便體積，藉此刺激腸道蠕動排便。

藥物名稱：

Kocel 6g/pack 康纖散劑

起效時間：服用後約12小時~3天起效

注意事項及特點：

- 建議配大量的水（至少240ml），水太少可能導致腸阻塞或食道阻塞
- 適合慢性便秘、纖維飲食補充不足者

副作用：可能導致脹氣、食道阻塞、腸阻塞、噁心或嘔吐

價錢：健保\$8.4／自費\$11



刺激型緩瀉劑

直接刺激腸粘膜或腸內神經叢，促使腸蠕動增加，還可以增加水和電解質到腸內，加強瀉下作用。

藥物名稱：

Sennapur 12.5mg/tab

輕立飄糖衣錠

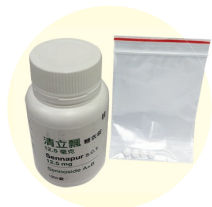
起效時間：口服後約6~12小時見效，故通常是在睡前服用

注意事項及特點：

- 不建議患者長期使用，避免腸道對藥物產生依賴
- 尿液顏色會變深，停藥即可改善

副作用：噁心、嘔吐、嚴重腹瀉

價錢：健保\$0.99／自費\$3



藥物名稱：

Bisadyl sup 10mg/sup

秘瀉樂栓劑

起效時間：塞劑劑型，約15~30分鐘作用

注意事項及特點：

- 快速見效，適合急需排便者
- 若室溫熱而高溫軟化，可在使用前先放冰箱，變硬後會比較好使用

副作用：噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉

價錢：健保\$5／自費\$7



藥物名稱：

Dulcolax 5mg/tab

樂可舒腸溶糖衣錠

起效時間：口服後約8~12小

時見效，故通常是在睡前服用

注意事項及特點：



- 為腸溶衣錠，不可咀嚼、磨粉
 - 與牛奶或制酸劑要間隔1小時以上
 - 使用超過一週容易產生依賴性
- 副作用：噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉
- 價錢：健保\$2／自費\$4

如何改善及預防

改善及預防便秘的關鍵，在於生活習慣、飲食，有的可能要以搭配藥物輔助。

- 一、多攝取膳食纖維如蔬果、全穀
- 二、多喝水，且避免高糖、高咖啡因等飲品替代飲水
- 三、規律的排便時間，不要忽略便意，避免養成「忍便」習慣
- 四、規律運動
- 五、避免久坐、壓力過大
- 六、正確的使用藥物

「順」利達陣

緩瀉藥物有很多種，在選擇時應根據便秘的情況與身體狀況，並遵循醫師或藥師的指示。雖然緩瀉劑可以在短期改善排便問題，但長期依靠可能會造成腸道負擔，導致脫離藥物後無法正常排便，所以也要改善生活及飲食習慣，讓自己「順順利利」！

