

成年人便秘

甚麼是便秘？

便秘是一種病症，指排出的糞便硬結，排便過程令人疼痛。

每 5 個人中就有一人有便秘，屬常見問題。

每人的排便頻率各不相同，每天 1 至 2 次或每 3 天 1 次都有。隨著年齡增加，一個人的排便頻率隨之減低。習慣改變也會引起便秘。

便秘是怎樣引起的？

引起便秘的常見原因有如下幾個：

飲食

- 攝水不足。
- 食物纖維攝入不足。

生活習慣

- 沒有經常運動。
- 長時間壓抑便意。
- 生活習慣變化，如外出旅行或工作時間。

懷孕：荷爾蒙、活動減少以及腹中日益長大的胎盤對腸器官長生壓迫。

年齡增大：腸肌收縮能力減少，經常需要依靠藥物。

藥物：服用強烈止痛藥，或是停用瀉藥之後。

慢性疾病：包括部分腸病和憂鬱症。

有些甚麼症狀？

- 排便費力，有痛楚，糞便硬結。
- 數日不能排便。
- 胃痙攣，雖然通常不會很嚴重。
- 腸胃氣脹。
- 食慾不振或體重減輕。
- 噁心。
- 總體感覺不舒適。
- 肛門（直腸外端）周邊皮膚撕裂造成輕微流血。

在醫院急診部

你去醫院急診部的原因取決了你將會得到哪些醫護服務。

如果你因為腹痛去就診，在排除了其他嚴重疼痛誘因之後，隨著疼痛消滅，醫生將會針對你的便秘情況進行治療。

治療方式（見反面）通常是處方通便藥，幫助排便暢通。此外也用肛門栓劑，減少排便時的痛楚。

有必要時還需要灌腸（見反面），幫助腸子蠕動排便。

如果疼痛嚴重，並且周身不適，你可能存在比便秘更為嚴重的病情，因此必須告訴醫生。

排便習慣變化有可能是嚴重但非急性疾病的徵兆，你必須看醫生作進一步治療。

成年人便秘

治療選擇

便秘誘因不同，治療方式也會有異。

通便藥和食品

西梅汁、Metamucil 洋車前子、Lactulose 乳糖、Coloxyl 通便寶和液狀石蠟都是可以幫助排便的口服通便藥。你應該逐漸停用這些藥物，並根據專業建議改變飲食習慣。西梅、葡萄以及大多數水果都有良好的通便效果。

肛塞

使用諸如甘油等肛門栓劑。

灌腸

將專門的液體，如輕瀉劑，灌入直腸，然後盡量長時間保留在體內，以促進排便。

回家以後

飲食

- 充分攝入液體，但是注意不要過量，不要攝入超過每日正常攝水量一公升。
- 逐漸增加纖維攝入（麥片、全麥麵包、蔬菜和水果等食品）。大多數垃圾食品的纖維含量都很低。

生活習慣


- 多運動，經常步行或慢跑非常有益。
- 不要忙於其他事情而耽誤上廁所。如廁要有規律。
- 如果你服用任何藥物，需要向醫生或藥劑師諮詢，檢查這些藥物是否會引起便秘。

要求：

注意

排便規律發生變化有可能是腸癌的早期信號。如果不能找到具體的原因，你應該看 GP 或是腸胃科專科醫生，作進一步檢查。

尋求幫助：

-  如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。

