

成年人便秘

什么是便秘？

便秘是一种病症，指排出的粪便硬结，排便过程令人疼痛。

每 5 个人中就有一人有便秘，属常见问题。

每人的排便频率各不相同，每天 1 至 2 次，每 3 天一次都有。随着年龄增加，我们的排便频率随之减低。习惯改变也会引起便秘。

便秘是怎样引起的？

引起便秘的常见原因有如下几个。

饮食

- 摄水不足。
- 食物纤维摄入不足。

生活习惯

- 没有经常运动。
- 长时间压抑便意。
- 生活习惯产生变化，如外出旅行或工作时间。

怀孕：荷尔蒙、活动减少以及腹中日益长大的胎盘对肠器官产生压迫。

年龄增大：肠肌收缩能力减少，经常需要依靠药物。

药物：服用强烈止痛药，或是停用泻药之后。

慢性病：包括部分肠病和忧郁症。

有些什么症状？

- 排便费力，有痛楚，粪便硬结。
- 数日不能排便。
- 胃痉挛，虽然通常不会很严重。
- 肠胃气胀。
- 食欲不振或体重减轻。
- 恶心。
- 周身不适。
- 肛门（直肠外端）周边皮肤撕裂，造成轻微流血。

在医院急诊部

你去医院急诊部的原因取决于你将会得到哪些医护服务。

如果你因为腹痛去就诊，在排除了其他严重疼痛诱因之外，随着疼痛消减，医生将会针对你的便秘情况进行治疗。

治疗方式（见反面）通常是处方通便药，帮助排便畅通。此外也用肛门栓剂，减少排便时的痛楚。

有必要时还需要灌肠（见反面），帮助肠子蠕动排便。

如果疼痛严重，并且周身不适，你可能存在比便秘更为严重的病情，因此必须告诉医生。

排便习惯变化有可能是严重但非急性疾病的征兆，你必须看医生作进一步检查治疗。

成年人便秘

治疗选择

便秘诱因不同，治疗方式也会有异。

通便药和食品

西梅汁、Metamucil 洋车前子、Lactulose 乳糖、Coloxyl 通便宝和液状石蜡都是可以帮助排便的口服通便药。你应该逐渐停用这些药物，并根据专业建议改变饮食习惯。西梅、葡萄以及大多数水果都有良好的通便效果。

肛塞

诸如甘油等肛门栓剂。

灌肠

将专门的液体，如轻泻剂，灌入直肠，然后尽量长时间保留在体内，以促进排便。

注意

排便规律发生变化有可能是肠癌的早期信号。如果不能找到具体的原因，你应该看 GP 或是肠胃科专科医生，作进一步检查。

回家以后

饮食：

- 充分摄入液体，但是注意不要过量，不要摄入超过每日正常摄水量一公升。
- 逐渐增加纤维摄入（麦片、全麦面包、蔬菜和水果等食品）。大多数垃圾食品的纤维含量都很低。

生活习惯：

- 多运动。经常步行或慢跑非常有益。
- 不要忙于其他事情而耽误上厕所。如厕要有规律。
- 如果你服用药物，需要向医生或药剂师咨询，检查这些药物是否会引起便秘。

要求：

寻求帮助：

- ✚ 如有紧急情况，你可以前往最近的医院急诊部或致电 000。

