



大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (38-B)

大腸直腸外科醫師 熊維羆

大腸直腸肛門疾患簡介 便秘-器質性便秘

(續前文)

分類

器質性便秘一般分為腸道器質性便秘和非腸道器質性便秘。

1. 非腸道器質性便秘分為腸道外腫物壓迫，神經性病變，代謝及內分泌性疾病。

2. 腸道器質性便秘有腸道神經肌肉病變，結腸阻塞，肛門直腸病等。

臨床表現便秘的症狀比較突出，但同時伴有其他病理表現。診斷可根據病史，體檢及相關檢查。

症狀

器質性便秘是指由於臟器的器質性病變如消化道疾病，內分泌代謝疾病，藥物及化學品中毒，神經系統疾病等所致的便秘。例如腸粘連及不完全腸梗阻的病人，均可發生便秘，這種便秘就屬於器質性便秘。

診斷

一般便秘檢查項目有糞便，血液等一般性檢查和腸道X光與大腸鏡檢查；近日醫藥科技發達，更可透過【直腸肛門生理學】的檢查，正確地診斷出便秘的病因，檢查項目包括：肛門直腸壓力檢查，直腸肛門抑制反射及直腸容積測定，動態排便攝影，肛門括約肌肌電圖及會陰神經傳導測定，大腸排空時間測定和肛門超音波等，待病因確定後，對症治療，治療率高達八成，且不必擔心副作用。便秘的治療在於消除病因，不論是習慣造成或是疾病

造成，均應找出病因，對症治療，才是一勞永逸之法。

治療

對器質性便秘，針對病因治療為主，對症治療為輔。根據原發病的不同，用藥物或手術方法進行治療。

1. 機械性梗阻性便秘

如結腸梗阻，結腸腫瘤，子宮腫瘤壓迫等，則必須經過手術治療才能根本解除便秘症狀。而腸結核所致的便秘，多需用正規的抗結核藥物治療才能有效。

2. 繼發性便秘

如腦血管病，糖尿病，鉛中毒等疾患引發的便秘，只有這些原發疾病治療好轉後便秘症狀才能改善。

3. 出口處梗阻性便秘對直腸前突，可通過手術修補缺損，消滅直腸前壁的薄弱區，類似疝修補術，從而根治此型便秘，對直腸粘膜炎脫垂症，可行直腸粘膜炎縱行縫合疊加硬化劑注射治療；對恥骨直腸肌綜合症者可手術切斷或切除部分恥骨直腸肌，解除其痙攣肥大引起的梗阻；而對會陰下垂及盆底肌痙攣綜合症者，則以強身健體等保守治療為主。因此，器質性便秘僅是全身各系統疾病的一個症狀，對這種便秘，必須追根究源找出原發病，只有



對原發病進行有效的治療，便秘症狀才會改善。如果一味用瀉藥導瀉治療，則會耽誤原發病的診治甚或加重病情。

什麼情況下的便秘要就醫

便秘若是因不良的排便習慣引起，應積極從日常生活改善做起，但若便秘有下列情況發生時，應立刻就醫：

從來不便秘，卻突然發生便秘

便秘的情況愈來愈嚴重

便秘不見好轉，已成痼疾

合併有腹痛，嘔吐等症狀

糞便中帶血或黏液

大便形狀不規則

防治

有便秘傾向的人，不管是有疾病引起或習慣性便秘，一定要去看醫生，接受治療；除此之外，從日常生活中，改善飲食習慣和加強運動量，也是預防便秘很好的方法。為了防止便秘的發生要先從除去便秘致病因素開始做起，請多注意以下的生活保健法：

1. 多吃含纖維食物

現代人的飲食過於精緻，是造成便秘的主要因素之一，所以要多吃高纖維的食物，如：胚芽

米，麥片，豆類，水果，蔬菜，海藻##等。

2. 養成定時排便習慣

繁忙的工商業時代，有些人連排便的時間都沒有，久而久之即形成便秘。所以無論如何，每天一定要給自己固定時間去培養便意。

3. 多喝開水

每天補充二千到二千五百cc左右的水分，讓糞便維持適當的軟硬度，特別是起床後喝一杯水有助排便。

4. 適當的運動

運動可以刺激腸胃蠕動，增加腹壁肌肉和其他排便肌肉的收縮力量。

5. 勿養成服用瀉藥的習慣

依賴瀉藥排便，久而久之會使排便功能衰退，導致無法自然排便。

6. 忌吃加重便秘的食物

奶製品，豆幹，蘋果，濃茶##等，都是會加重便秘的食物

7. 規律的飲食生活

三餐定時定量，避免暴飲暴食，勿吃宵夜，以免造成腸胃的負擔，破壞腸胃規律的運作。

8. 避免精神緊張，壓力過重

精神緊張會抑制排便反射；壓力過重會導致內分泌失調，這些都是加重便秘的因素。

9. 避免脂肪不足

多數人總是認為脂肪熱量高而避之不吃，其實脂肪不僅具有潤便的功用，而且脂肪酸也可刺激腸蠕動。

10. 按摩腹部，刺激腸胃

每日按摩腹部，可以讓腸胃得到適度的刺激，使排便功能恢復正常。



大腸直腸診所

熊維羆 醫學博士

電話: 702-586-6688 (精通國、英、西班牙語) 傳真: 702-586-9988

6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113