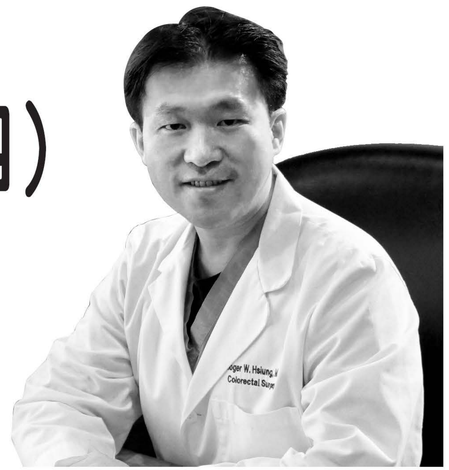
## 大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (98)

大腸直腸外科醫師／熊維羆

# 大腸直腸肛門疾病簡介：大腸直腸肛門不適請到大腸直腸外科診所就醫（四）



續前文

大腸在腹腔內逆時針從右下方由下而上是升結腸、再由右至左橫走的是橫結腸，然後在身體左側降結腸向下通往骨盆腔，大腸在骨盆腔處有一段叫做乙狀結腸，再接著直腸最後通到肛門開口。

食物在胃停留4小時磨碎，在小腸停留6小時消化吸收，食物殘渣就到達大腸。人體的大腸約有150公分長，功能是吸收水份及電解質，同時藉由腸內的細菌製造一些維他命供人體利用，另外就是形成糞便。糞便的臭味來自甲烷菌分解肉類產生的甲烷氣味，糞便含有一些毒素，乙狀結腸、直腸和排泄物接觸時間最久，糞便在直腸內累積到250c.c.以上才會有便意，直腸及肛門的括約肌能夠控制糞便不會輕易排出。直腸就有如人體天然的隨身馬桶。

大腸有1,500多種細菌與人體互利共生，已知道的約400種，有些細菌對人體會有益處，只要飲食均衡腸道就會健康。特別是要多攝取纖維質，人體無法分解纖維質，自然界唯一能分解纖維質的動物只有白蟻，但是人體需要這些纖維幫助腸子蠕動形成糞便，因爲一分子的纖維可以吸收許多倍的水分子增加糞便體積。如果每天排便一次，那就表示食物殘渣與大腸至少接觸了14小時，而末端的乙狀結腸約25公分，直腸約15公分，這40公分接觸糞便毒素最久，也是最容易發生癌症的地方。

人類的小腸只負責吸收養分，比較不會生病。十二指腸的長度約有十二指幅寬，它會接受來自胰臟、肝臟的消化液，有些人會發生潰瘍的問題。就解剖學看來，盲腸炎的說法沒有闌尾炎來的精確。直腸癌專指長在直腸這15公分的癌症，其他長在盲腸、升結腸、橫結腸、降結腸或乙狀結腸的癌症統稱是大腸癌。

什麼是大腸弛緩症？和大腸激躁症有什麼不同？

大腸弛緩症的病人多是二十多歲的年輕女性，她們常常水喝的不夠多，纖維素攝取不足，有些病人便祕嚴重到每個月才上一次大號。現在人飲食西化，吃的食物太乾燥，肉類吃太多，飲食口味太刺激，如果再加上熬夜，作息不正常，就會有所謂火氣大的問題，其實就是自律神經失調。

大腸的蠕動是由自律神經控制，無法由個人的意志主導，所以我們很難決定在哪個時間點馬上就能排便，通常都是糞便累積到一定的量刺激直腸時才有便意。高度工業發展的社會，生活忙碌工作壓力大，如果有排便感覺時卻不能立即去上?所，忍住幾次不去大號後也會影響你的神經反應，糞便就更難排出來。

大腸弛緩症患者在檢查過腸鏡及電腦斷層確定消化道沒有問題後，我們會先要求病人改善生活飲食習慣，可以服用瀉藥或是纖維素膠囊，如果仍然嚴重便祕，我們會建議病人換個職務，讓心情輕鬆或是隨時都能如廁。上述方法都無效，連住院灌腸糞便都出不來時，才會在家人同意下動外科手術切除部份大腸。這種手術具爭議性和風險，因爲有人認爲便祕不會致死，但是有些病人主觀上感覺生活的很痛苦。

大腸激躁症與大腸弛緩症剛好相反，這些病人一天大概會拉七、八次肚子，他們在看門診時就反應出性格緊張焦慮的一面，常常反覆來回再問醫師要注意什麼，剛才又忘了問什麼事情…等，往往惹得後面的病人很生氣。對於大腸激躁症的診斷要先檢視病人的飲食，很多人都忽視了自己的腹瀉是起因於食物過敏，不過多數還是因爲病人緊張讓自律神經失調。

甲狀腺機能亢進也會造成大腸激躁症，相反的甲狀腺機能衰退可能引發便祕或大腸弛緩症。大腸激躁症的診斷除了考慮食物過敏、甲狀腺機能，醫師一定要仔細做完所有的胃鏡及腸鏡檢查，因爲很多大腸直腸癌的患者常被錯誤診斷成大腸激躁症。服用一些鎮定劑或是讓胃腸蠕動減緩的藥，就能改善大腸激躁症症狀。

民眾要注意的是如果排便習慣發生改變還是要找專業醫師檢查，因爲這些都是大腸直腸癌的可能徵兆。不少民眾忽視了便祕或是腹瀉而延誤了治療大腸直腸癌的黃金時期，這真的很可惜。

多久排便一次才正常？排便要注意什麼呢？大腸水療真的能排毒清除宿便嗎？

一般人每週如果沒有排便三次就算有便祕。正常的糞便呈現如熟透香蕉的深黃色，若顏色深黑如瀝青多半是上消化道出血，顏色太淡可能膽道堵住。糞便要成條狀浮在馬桶水面，若沉在馬桶底部就是糞便在體內積太久太硬，這麼紮實的糞便密度顯示身體接觸不好的排泄物太久了。糞便粗細至少要有2公分直徑，如果是一顆顆像羊糞就要看醫師。糞便沒有成條狀或過細也要儘快去醫院檢查是否有大腸直腸癌。

待續

CRC 大腸直腸診所
熊維羆 醫學博士
Roger W. Hsiung, M.D, F.A.C.S
美國外科手術委員會認證
美國大腸直腸外科手術委員會認證
www.CRCLasVegas.com
電話:702-586-6688(精通英、國、粵、西班牙語) 傳真:702-586-9988
6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113