



大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (39-A)

大腸直腸外科醫師 熊維羆

大腸直腸肛門疾患簡介 便秘-功能性便秘

[吃, 喝, 拉] 是維持生命的基礎, 當排泄障礙時, 將是體內亂源的開始。現代人由於飲食精緻, 生活不規律, 緊張繁忙等因素, 促使便秘族大增, 輕者腹痛, 頭痛; 重者引發癡呆, 癌症。對於排便大事, 千萬不可掉以輕心。

排便是人類身體正常的生理活動之一, 當食物消化, 吸收至殘渣排泄約需24至48小時。若排便時間超過48小時, 或是排便困難, 即可稱得上是便秘。

便秘不是一種單純的疾病, 而是多種疾病的一個症狀, 若誤認便秘是小毛病, 將可能因小失大, 應仔細認識此號稱萬病之源便秘的來龍去脈。

醫學家把便秘分為慢性變成習慣的[功能性便秘]和某種疾病引起的[器質性便秘]兩種。

筆者曾撰文第九篇簡介便秘及第38篇簡介器質性便秘本篇簡介功能性便秘。

功能性便秘

大部分的便秘族屬於此類型, 其發生原因大都與生活環境和個人行為有關, 例如-

1. 飲水不足

人體必須從腸道吸收適量的水分, 供給新陳代謝所需, 一旦水喝的少, 自然腸道內殘留的水分就少, 糞便也就變得乾燥堅硬。此外, 喜歡吃辛辣, 重口味, 嗜酒無度的人, 或是感冒的人, 腸道內火旺, 水分不足使得大便乾結。

2. 纖維食物攝取不足

由於飲食的精緻化或是吃得少或者牙齒功能差, 使得纖維食物不足, 糞便量減少。

3. 排便動力缺乏

如老年人, 多次妊娠女性, 過胖者, 因腹肌衰弱而引起。

4. 情緒因素

緊張, 壓力或憂愁, 思慮過度的人, 將影響傳導排便的神經, 並且使胃腸功能低下, 造成便秘。

5. 疲勞

經常勞累的人, 腸蠕動機能不足, 易引發便秘。

6. 藥物作用

服用抗組織胺及去除充血劑, 易使大便乾燥, 而某些會促使腸蠕動減緩的藥物, 如鎮定劑, 止痛劑, 安非他命, 減肥藥, 抗憂鬱藥, 含可待因的咳嗽藥, 鈣劑, 鐵劑, 也易引發便秘。

7. 運動不足

長期久坐, 活動量小或長期臥病的人, 因腸蠕動不足, 容易便秘。

8. 習慣不良

沒有定時排便習慣, 或是經常拖延上大號的人, 容易導致排便發射作用失調。

對人體影響

人體腸道內的細菌能將未消化的物質分解成毒素, 這些毒素原本可隨大便排出體外, 但若長期便秘而未能及時消除這些毒素, 反而使毒素再度被吸收, 導致體內的器官組織逐一受到幹擾, 出現下列疾病的危機就大增:

1. 大腸癌

糞便中存在各種有害物質等待排除, 如食品添加物, 農藥及亞硝基胺等致癌物質, 便秘使這些致癌毒素, 長期滯留體內不斷的刺激腸粘膜, 於是提高大腸癌的發生率及手術後的復發率。

2. 肝病變

人體的大腸不具有消化作用, 僅有吸收水分的作用; 而大便停滯過久使大量毒素被大腸再度吸收後, 這些毒素會隨血液直接進入肝臟, 增加肝臟的負擔, 對於肝功能不健全或B型肝炎帶原者, 可能加速病症惡化。

3. 潰瘍

毒素和其他有害物質被肝臟中和後, 經由膽汁分泌至腸胃道排泄。當肝臟負荷過重而使中和毒性物質的能力完全減退時, 本來應是鮮黃色鹼性的膽汁變成強酸性, 呈綠色或黑色的有毒膽汁,



此時它會腐蝕臨近的組織而造成潰瘍。

4. 痔瘡

便秘時, 因水分完全被大腸再吸收, 所以大便變硬, 此時若使勁用力, 勉強將其排出, 便會傷害到肛門周遭的黏膜而出血, 造成痔裂, 或肛裂, 脫肛, 肌炎等肛門周圍疾病。

5. 青春痘及肌膚粗糙

排便主要是排泄體內的有害物質, 如果便秘使有害物質囤積, 也會導致自律神經混亂, 這是肌膚粗糙的原因之一。青春痘和便秘的合併症, 多見於年輕女性, 便秘一旦痊癒, 那麼肌膚問題也可以消除。

6. 大腸憩室炎

憩室是腸壁向外突出形成的囊袋, 經常見於四十歲以上的中老年人, 若便秘將使食物殘渣更容易滲入憩室內, 引起炎症。

7. 乳癌

長期便秘者的毒素與致癌物質相似, 當這些致癌物質隨著血液循環進入乳腺組織, 會使乳癌的可能性增加。

8. 老年癡呆症

有害毒素隨著血液循環進入大腦, 將損害中樞神經, 破壞智力, 特別是長期便秘的中老年人罹患率更高。

9. 心血管疾病

體內有毒細菌增加, 罹患動脈硬化, 中風, 心肌梗塞的可能性也大增, 便秘消除, 高血壓也易隨之下降。

10. 氣喘, 蕁麻疹

過敏症和自律神經有關, 而便秘產生的毒素容易妨礙自律神經的正常運作, 引發氣喘, 蕁麻疹等過敏症。

11. 其他併發症狀

便秘患者經常併發腹痛, 頭痛, 肩酸, 食欲不振, 口臭, 頭昏眼花, 失眠, 急躁, 口乾舌燥, 疲勞等症狀。

醫學上給便秘下的定義是: [每星期排便次數少於三次, 並且大便質地偏硬。]對小兒腸胃科醫師來說, 凡是嬰幼兒或兒童因為排便問題引起之腹痛, 腹脹, 排便困難或肛裂, 皆可以稱為便秘。

為什麼會有便秘的情形呢? 大致上可以把原因區分為兩種: [器質性]與[功能性]。所謂器質性便秘是由其他器官的問題而引起, 例如: 先天性巨結腸症, 甲狀腺功能低下, 服用藥物等等。此類疾病引起的便秘, 必須經過大腸直小兒腸胃科醫師審慎且詳細的評估與檢查, 在排除這些可能性後, 才能把病人歸入所謂[功能性便秘]的原因中。

功能性便秘的主要原因是因為[長期]飲食與便秘的習慣不好而形成的。在新生兒呱呱落地後, 母乳是最能避免嬰兒便秘的最佳食物。然而由於母親工作的關係, 通常1至2個月後, 小孩就只能以嬰兒奶粉為主食。又當4至6個月後副食品的添加不理想, 嬰兒大便就會變硬, 形成解便困難與疼痛的現象; 若此時沒有幫嬰兒做矯正, 排便情形就會產生惡性循環, 等到有血便, 腹脹, 腹痛, 甚至滲透的情形出現時, 父母親才會倉皇的求醫。

什麼是功能性便秘?

功能性便秘是與器質性便秘相對而言的一類便秘。功能性便秘是指由於生活規律改變, 情緒抑鬱, 飲食因素, 不良的排便習慣, 藥物作用等因素所致的便秘。例如, 外出旅行的人, 由於生活不規律, 周圍環境的改變, 以及勞累等因素的影響, 多會出現便秘, 這種便秘則屬於功能性便秘。功能性便秘的患者, 除腸道易激綜合症外, 均可通過生活規律化, 合理飲食, 調暢情志, 養成良好排便習慣以及去除其他病因等手段達到治癒便秘的目的。而患有腸道易激綜合症的患者, 其便秘雖屬功能性便秘, 但必須去醫院做進一步的檢查。

(待續)



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