



大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (九) 大腸直腸外科醫師 熊維羆

大腸直腸肛門疾患簡介 便秘

便秘 (Constipation)

便秘是一種癥狀，對不同的人有不同之意義，通常是指排便次數少；但也可以是糞便容量及重量減少；或是排便須要很用力；或是有無法完全排空的感覺；或是須借由灌腸，坐劑及瀉藥幫忙來維持排便正常。基本上一個人不管幾天上一次廁所，只要你覺得上的不舒服，上的不爽快，就可以稱之為便秘；當然每個人體質不同，有的人一天上一次，有的人一天上兩次，有的人兩天上一次，只要固定的都不是便秘。但是如果間隔過長，還是尋求醫生的協助較為妥當，因為糞便在人體內停留太久，還是會對身體造成不良的影響！美國資料顯示有高達5%的民眾一週內解便少於兩次。而造成便秘的原因主要還是因為飲食。現在的人都喜歡吃速食，或者因為偏食，導致攝取的青菜量過於不足，直接影響纖維素的攝取。纖維素的多寡會決定排泄物的次數和體積。所以如果每天都是大魚大肉，一看到青菜就皺眉頭，那非得跟便秘扯上關係不可！長期便秘會使許多原本應該排出體外的毒素滯留體內，不斷刺激腸黏膜，甚至被腸道再度吸收進入肝臟和其他器官組織，引發大腸直腸癌，肝臟病變，乳癌，潰瘍，痔瘡，老年癡呆，氣喘，青春痘等問題。大約80%的人們在其一生會遇到便秘的問題，而暫短的便秘是常見之現象。當便秘持續時，應當立刻前往大腸直腸外科醫師診所做進一步之檢查。便秘也可能是其他疾病的表徵。如硬皮癥，神經及內分泌系統疾病，包括甲狀腺疾病，多發性硬化癥，帕金森氏癥，中風及脊椎受傷。不明原因之大腸無力症。不同患者對於便秘的描述也不盡相同，最常見的是排便費力（52%）糞便硬結（44%），排便不盡感（34%）排便頻率減少（33%）。便秘是臨床上最常見的腸道疾病之一，它是一種複雜的情況，其原因由飲食上，心理上，生理上，或解剖上的多種因素造成。它雖非重症，但卻使患者身體不適，也影響生活及工作。大多數的便秘患者可以以內科療法解決，包括用

高纖維飲食，增加水分攝取，用糞便蓬鬆劑，軟便劑及輕瀉劑。少數的便秘無法用內科療法得到改善，需採用外科來治療。

如下這些人是容易罹患便秘的族群：

1. 老年人易患便秘：60歲以上的老人患便秘的人數高達20%。
2. 女士易患便秘：男士與女士患便秘的比例是1:4。
3. 孩子易患便秘：很多孩子都存在大便費勁的現象，而且這種現象在逐年上升中。
4. 體質虛弱久病長期臥床，行動不方便的人，患便秘的比例最高。

病因病理

便秘的原因相當的複雜，導致便秘的常見原因包括：

1. 糞便硬結
食物中纖維素攝入不足
水攝入不足
藥物，如利尿劑及含有鐵，鋁的藥物等
 2. 腸道麻痺或傳輸減慢
甲狀腺機能減退
低鉀血癥
肛門括約肌受損
藥物，如洛呱丁胺，阿片類，抗抑鬱藥
其他原因導致的嚴重疾病
癥
鉛中毒
乳糖不耐癥
 3. 憩室，腫瘤
 4. 排便受阻
機械性，如直腸內脫垂，盆底疝，直腸前突。
功能性，如盆底肌弛緩綜合癥
直腸內異物
 5. 由焦慮等心理因素導致
功能性便秘
便秘型腸易激綜合癥
 6. 戒煙 尼古丁有瀉藥的作用
 7. 腹部手術
 8. 先天性巨結腸
- ● 分類
有三成人受便秘癥狀困擾，常



見便秘種類

1. 機能性便秘：由於環境因素，造成大腸活動力老化，只要原因消除即可治癒。
2. 暫時性便秘：因飲食，生活方式改變，精神緊張或煩惱，造成短時間的便秘。如當兵入伍前夕常不覺便意的便秘。
3. 習慣性便秘：常常強忍便意，食用高度精細食品或是常常使用灌劑，使大腸功能降低，彈性失調，於是大便會積存在大腸中不往下排，形成習慣性便秘，又稱弛緩性便秘，多數女性便秘屬此類。
4. 直腸性便秘：以老者居多，因為年齡的增長，腸黏膜的活性降低，即使有大便囤積，也不感覺有便意。
5. 痙攣性便秘：由於感情情緒的變化或是精神壓力所引起。都市中勞心工作者居多，工作壓力大，容易罹患這型便秘，大便一粒粒像羊大便一樣。
6. 器質性便秘：是腸子本身發生病變所造成的便秘。通常需要積極的藥物或手術治療。
7. 腸道阻塞型便秘：腸子發炎或有癌癥，腸道阻塞而形成便秘。此外，腸子被周圍器官的腫瘤壓扁，或是開刀造成黏連，也會便秘。準確診斷其原因必須經由糞便檢查或大腸鏡檢測。
8. 先天性腸道異常便秘：例如先天性大腸缺少神經造成結腸巨大癥，大便囤積在此不會往下排，導致便秘。

診斷

對於便秘病人之診斷除了病史，理學檢查及有關的內科學檢驗之外還有很重要針對大腸及盆骨腔出口之功能性檢查。

1. 大腸活動力檢查 Colonic Motility Study：此檢查可以看出大腸活動力是否正常，或是哪一段活動特別差。

2. 排便攝影檢查 (Defecography)：

此檢查可以測量肛門直腸角度，及相對位置

3. 肛門直腸壓力檢查 Anorectal Manometry

此檢查可以測量內，外括約肌之功能，直腸肛門凝制反射，及直腸容受性。

4. 肌電波：

利用測量外括約肌或恥骨直腸之肌電波可以診斷出骨盆腔出口痙攣癥。

治療

便秘是相當複雜的癥候群，它的處理首先要詳細檢查，查出病因，接著再慎選治療方法。如此治療結果才會理想。大部份便秘之病人都可以藉著在食物中增加高纖維食品及水份之攝取，而得到有效之治療。醫師也會建議生活習慣上之改變。纖維食品中含有不會被消化的植物纖維，如麥麩是最常被推薦，它除了可以解除便秘的問題外，還有許多其他之好處，如降低膽固醇，減少大腸癌及癌癥發生風險，預防痔瘡只產生。

纖維食品可能需要數周，甚至數月來達到十足之效果，但它不像瀉藥有濫用成習慣性的問題，對身體也無害處。其他治療便秘之療法如瀉藥，灌腸及肛門坐劑等之使用，應接受大腸直腸外科醫師之指示及追蹤。養成每一天固定時間排便是很有助益的，一旦習慣成自然，時間一到大腸就會蠕動，此時去排便必定順暢快速，毫不費力。對於肛門括約肌失調的患者，每當用力排便時反而會將肛門縮緊，應接受生物回饋訓練，重新練習排便之技巧。而對有直腸膨出之婦女，外科手術之修補也常可得到滿意的結果；大腸無力癥者，目前治療方式為全大腸切除術及迴腸直腸吻合術。大部份之病人術後都能達成每天排便的願望。如何選擇便秘的治療方式，應與大腸直腸外科醫師做詳細討論，來決定一個對你有利的�方法。

預防改善

非疾病引起的便秘，只要能改善飲食習慣，加強運動量，便秘情況就會改善，想要預防或改善便秘，應該注意多吃富含纖維的食物，多喝水，定時排便，適當的運動來刺激大腸的蠕動，加強排便肌肉的收縮力，避免精神緊張，壓力過重。]



大腸直腸診所

熊維羆 醫學博士

電話：702-586-6688 (粵語國、英、西班牙語) 傳真：702-586-9988
6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113