

宜及早求醫

雖然現時未證實便秘與大腸瘻肉及腸癌有直接關連，但便秘患者的飲食大多缺乏纖維，研究顯示纖維攝取量不足與大腸瘻肉及腸癌有關。尤其是年長人士患上腸癌的風險較高，如大便習慣突然改變，就應盡快求診接受檢查，如驗血及檢驗大便樣本等。此外，若便秘的情況突然加劇或出現腹痛及其他問題，亦應盡快求診查明原因。



養和腸胃肝臟科中心

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院10樓

電話：(852) 2835 7820

傳真：(852) 2892 7434

ghc@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

金鐘

養和醫健專科中心

香港金鐘道88號太古廣場一座22樓

電話：(852) 2855 6698

傳真：(852) 2892 7593

ghc@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

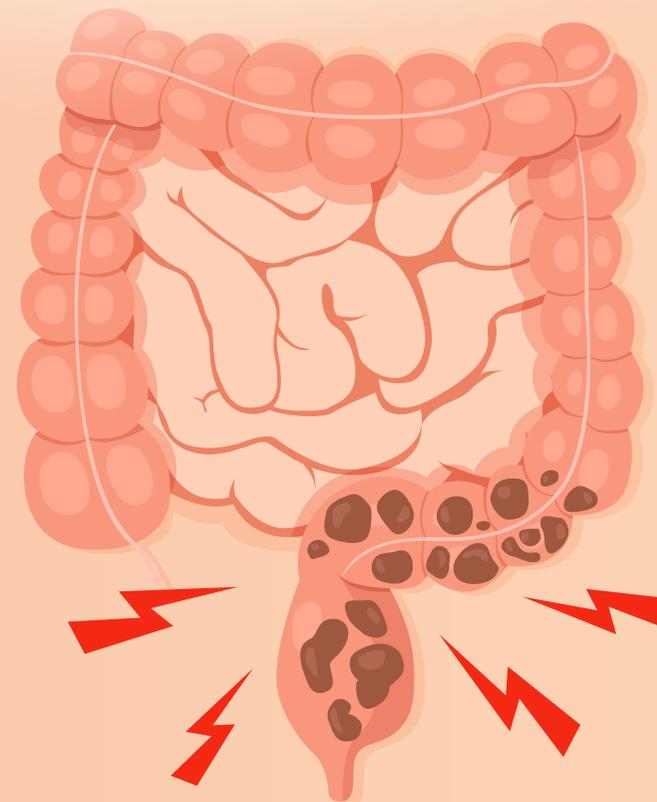
星期日及公眾假期休息

敬請預約

查詢或預約，歡迎聯絡我們



便秘



養和腸胃肝臟科中心

HKSH Gastroenterology &
Hepatology Centre

www.hksh.com



便秘是常見的都市病，成因與不健康的生活習慣有莫大關係，如纖維或水分攝取不足、缺乏運動等，都會導致腸道蠕動減慢。當糞便停留在腸道，其水分被大腸吸走，糞便會變硬而造成便秘。

便秘一般界定為一週內大便次數少於兩次，或經常出現排便困難，且徵狀持續四星期以上。

成因及高危因素

飲食、運動及排便習慣均與便秘息息相關。正常情況下，身體會在早上或進食後把前一天的宿便排清，但如患者因為各種原因，如生活或工作繁忙而強忍大便，錯過排便的黃金機會，糞便就會積聚變硬，變得難以排出。

便秘可分類為功能性便秘及次發性便秘，當中以功能性便秘較為常見。

功能性便秘可能是原發性或因大腸狀況所致，與其他潛在疾病無關，如便秘型腸易激綜合症、慢傳輸型便秘及肌張力障礙性排便。

- 便秘型腸易激綜合症是一種會引致便秘的慢性疾病，會令患者排便次數減少及排便困難。腸易激綜合症的確切成因未明，但與一眾因素有關，包括遺傳、壓力及腸道蠕動有變。
- 慢傳輸型便秘是指大便在通過消化系統時特別緩慢，主因是大腸蠕動減慢，令更多水分被腸道吸收，導致大便過硬。
- 肌張力障礙性排便是另一導致功能性便秘的潛在原因，源於骨盆底肌肉與神經失調，令患者不能正常排便。情況通常與骨盆底功能障礙有關，有可能是懷孕、分娩、骨盆底受傷及年歲漸長所致。

除功能性便秘外，系統性因素都可能導致次發性便秘，如潛在疾病或藥物副作用。糖尿病、甲狀腺功能低下和帕金森症等疾病會增加便秘風險。便秘亦是服用個別藥物時產生的副作用，包括口服非類固醇消炎藥、含鈣或鋁的制酸劑。此外，日常生活出現脫水、纖維不足及缺乏運動等情況，都有可能促成次發性便秘。

持續便秘不但會影響日常生活，亦可能引起其他併發症，如增加患上痔瘡、肛門潰瘍或肛裂，以及腸道疾病的風險，嚴重更會導致腹痛或憩室炎症等。

預防方法



- 均衡飲食，多吃高纖食物，例如蔬菜、西梅、紅米或糙米等
- 每天攝取充足水分
- 恆常運動
- 建立定時排便的習慣，切勿忽視便意
- 切勿自行服用瀉藥，服藥前應先諮詢醫生意見

要舒緩便秘，醫生一般會建議患者進食高纖食物、多喝水，並養成定時的排便習慣，若問題仍然持續才考慮使用藥物治療。