

## 怎樣才算是便秘？

都市人便秘情況十分普遍。據衛生防護中心數據指出，約有一成五成年人有便秘問題，學前兒童便秘比率則為兩成或以上，反映兒童便秘情況較成年人多。

養和醫院腸胃肝臟科專科醫生徐成智說，平均一星期內無法維持兩次大便，或大便經常有困難，以致影響正常生活的人士，就屬有便秘問題。

「每人有不同的排便習慣，若大便習慣突然變得不正常造成暫時性便秘，可能與當時的生活習慣和運動量有關；如症狀持續四星期或以上，可視為便秘。」徐醫生說。



◀每星期排便少於兩次及經常排便困難，便屬便秘。

## 便秘如何形成？

為甚麼我們會便秘？

徐醫生解釋便秘成因：「人類進食過程中，食物經消化、吸收營養後，剩下的廢物到達大腸儲存便是大便。理論上大便可以愈早排清愈好，如果腸道蠕動得慢，大便會變硬，因為大腸會吸大便內的水分；如果無法每日排便或隔日才有一次大便，久而久之便會形成很多問題，例如谷大便有機會引發痔瘡、肛門損傷或有膿瘡等，亦可能增加腸道疾病風險，包括憩室，嚴重會導致腹痛和憩室炎症等。」

雖然便秘與大腸癌及腸癌未證實有直接關連，但便秘人士大多吸收較少纖維，而缺乏纖維正與大腸癌及腸癌有關。」

▶便秘人士會感到肚谷及肚脹。



## 腸道暢通三元素

很多人受便秘之苦，究其原因，與下列三大元素有關：

第一，進食不足夠蔬菜及水果。

徐醫生說：「蔬菜及水果除了含纖維可幫助腸導蠕動外，亦含有較多抗氧化物質 (Antioxidants) 包括維他命C和E，可以對抗含自由基的肉類、加工食品及醃製品對身體產生的氧化作用，讓身體得到平衡和保護。」

第二是運動少。人運動時除了肌肉筋骨在活動外，腸道亦會加快蠕動。故經常坐着

便秘人士飲食習慣大多缺乏蔬果。



不動，缺乏運動人士，較容易有便秘問題。

第三飲水少，飲水量充足人士，大便不會太乾太硬，排便自然會較暢順。事實上，進食定時、均衡飲食、多飲水、運動多的人，腸道蠕動會比較好。」

都市人生活繁忙，飲食不定時，「人有三急」問題亦未能如願解決，不少人更是數天都沒有排便，或排便出現困難，飽受便秘之苦。

到底為何會便秘？甚麼人最容易便秘？便秘是不是病？怎樣解決便秘問題？今期由腸胃肝臟科專科醫生為大家解釋。撰文：陳旭英 設計：伍健超

# 謎



養和醫院  
腸胃肝臟科專科醫生  
徐成智



▲職業司機如經常忍便，較為容易造成便秘。

## 大便黃金機會勿錯過

但有些人飲食正常亦有運動，但就是受便秘之苦，背後會有甚麼原因？

徐醫生說：「有些人天生腸道蠕動得比較慢，因為腸的神經線和肌肉發展得不好，稱之為功能性便秘。正常人在進食八至十小時後可以排便，但有些人則要二至三日。」除了有機會是由本身腸道問題引致便秘外，若平日有忍便習慣，亦有影響。

「在正常情況下，我們每天吃完第一頓飯後便會有意識將前日期的宿便排

清；亦有些人會在大清早如廁，將前一晚的宿便排清。如果因為某些緣故而忍大便，以致錯過黃金機會，在便意過後、稍後時間再如廁時，糞便會變硬或難以排便。」

另外某些職業人士，因為工作繁忙而忍大便，或長期飲食不定時，亦可能引致便秘。

其他因素包括新陳代謝慢及肥胖；有些人因為害怕排便而不進食亦會導致問題加劇。」徐醫生說。



## 如何解決便秘問題？

徐醫生說會先了解求診者便秘背後原因、最近大便習慣是否有變，排除因為病變而引起便秘。如背後沒有其他疾病，醫生會建議便秘患者先考慮從改善飲食及生活習慣着手，如未見效，才考慮藥物。

徐醫生建議經常便秘者，可以考慮進食以下食物改善便秘問題：

- 1 高纖蔬菜 (如菜心及芥蘭)
- 2 乾果 (例如西梅)
- 3 高纖穀物早餐、紅米或糙米等
- 4 水果 (但若腹脹的人要注意勿進食太多果糖類、乳糖過多的乾果類)



## 低發酵性碳水化合物飲食法

便秘人士若同時有腹瀉問題，有機會屬於腸易激綜合症。醫生在向便秘求診者診症時都會先審視病人平時飲食習慣，評估是否有沒有機會患有腸易激綜合症情況。如發現病人患有此症，需要按低發酵性碳水化合物飲食法 (Low FODMAPs Diet)，要減少進食含果糖、乳糖、果聚糖、半乳聚糖及糖醇等食物，以免引發便秘、腹瀉或氣脹等徵狀。

而一些蔬菜和水果亦含大量引起腸道不適的元素，例如車厘子和李子等，都屬高FODMAPs的食物，可引致腸道問題。

另外不同種類的西藥、纖維粉及乳果糖亦有助改善便秘，可以幫助腸道蠕動得更快，但必須由醫生處方，過量服食可能會引致肚瀉或肚脹。



含乳糖的牛奶容易引致腹脹、便秘等徵狀。

## 高危人士要注意

徐醫生特別提醒兩類人士要注意便秘問題，第一類是腸蠕動慢人士；第二類是肛門肌肉收縮力弱，導致排便困難人士。後者多數出現在嬰兒及老人身上，使用藥物可以幫助軟化大便。

另外甲狀腺分泌和電解質不平衡人士，亦會有腸道蠕動變慢問題；長者服用治療傷風、感冒藥物亦可能引致腸道蠕動變慢。

徐醫生說，年長人士患腸癌風險高，如大便習慣突然改變，應盡快求診檢查清楚，包括驗血及檢驗大便樣本等，及早查明原因及早治療。另外如求診人士本身有便秘，但某段時間便秘突然嚴重或有腹痛及其他問題，亦應求醫查明原因。



▲年長人士應注意排便習慣是否突然改變，如有應考慮求醫。

# 解開便秘之