

# 便秘

**什麼是便秘？** 便秘可定義為排便次數比平常少，或大便乾硬且排便時疼痛或排便困難的情況。每個人都有不同的排便習慣。排便次數通常為每天 3 次至每週 3 次，具體因人而異。

偶爾便秘的情況很常見，幾乎三分之一的人有此困擾。便秘可能極其痛苦，並影響生活品質。

## 便秘有哪些症狀？

- 無法排便
- 便量少而乾硬
- 排便費力
- 排便次數少於每 3 天一次
- 排氣增多
- 有飽脹感
- 排便後直腸有脹痛感
- 排便時疼痛

## 導致便秘的因素有哪些？

- 飲食和飲水變化
- 活動或運動量減少
- 噁心和嘔吐
- 任何影響排便的疾病，例如癌症、炎症性腸病 (IBS)、糖尿病或甲狀腺功能低下
- 血液異常，例如高血鈣
- 許多影響神經系統的疾病，例如周邊神經病變、脊椎損傷或帕金森病
- 多種藥物，例如鴉片類藥物、抗酸藥、某些化療藥物、抗憂鬱藥、鐵補充劑或含有抗組織胺和抗痙攣劑的抗過敏藥。

## 進行記錄

如果便秘對您造成困擾，透過日誌進行記錄並與您的醫生分享將非常有幫助。請務必回答以下問題：

- 您通常何時排便？
- 您是否曾需要使用通便或灌腸劑幫助排便？
- 您排便時是否伴有疼痛或大便乾硬？

## 您能做些什麼幫助排便？

- 除非醫生另有醫囑，否則請務必多吃富含纖維的食物，並且白天多飲水。
- 富含纖維的食物包括：
  - 全穀物麵包和麥片
  - 新鮮蔬果
  - 豆類、豌豆和堅果
- 多運動，至少盡可能堅持每天散步。
- 有排便感時即去上廁所。
- 請勿憋住不去排便。
- 與您的醫生或護士討論使用通便藥。



## 便秘護理

- 如果便秘是因某種疾病或藥物引起，醫生可能會建議變更治療方式，以嘗試緩解便秘症狀。
- 雖然有些患者更願意使用灌腸劑，但大多數患者會嘗試使用通便藥控制便秘。通便藥包括藥房和市場上銷售的許多非處方產品，以及只有憑醫生的處方才能購買的其他產品。

## 非處方通便藥有哪些類型及如何起效？

**軟便劑**，透過濕潤和軟化大便發揮療效。多庫酯鈉（或 Colace）即透過這種方式促進排便。

**大便成形劑**，有時稱作纖維補充劑。它們就像食物中的纖維，能夠吸收水份並增加大便的體積（大小），藉此促進排便。**車前草**（或 Metamucil）、**聚卡波非**（或 FiberCon）和**甲基纖維素**（或 Citrucel）均透過這種方式起效。有些患者對纖維不耐受。請諮詢您的醫生，如果您在服用纖維補充劑，服藥時應循序漸進並確保大量飲水。

**滲透性通便藥**，透過增加大便中的液體量發揮療效。該藥物促使大便變軟並擴大，從而刺激腸壁肌肉運動。**聚乙二醇**（或 Miralax 和 Lactulose）均屬於這類通便藥。

**刺激性通便藥**，這種藥物能夠刺激大腸（結腸和直腸—有時稱為大腸）神經，進而促使大腸壁肌肉比平時更加緊縮，藉此促進排便。**Senna** 和 **biscodyl** 均屬於刺激性劑。

## 何時應使用處方藥治療便秘？

有時，患者因鴉片類藥物導致便秘，使用某些非處方通便劑後仍未見好轉。現在有多種處方藥可解決這個問題。如果您遇到這種情況，請諮詢您的醫生。

## 如果您出現任何以下症狀，請致電您的醫生：

- 發燒
- 虛弱或感覺非常不舒服
- 腹痛
- 嘔吐膽汁（亮黃色或綠色液體）
- 腹部比平時更加脹大
- 直腸劇痛
- 從直腸漏便
- 便血或便池有血跡

## 患者教育系列資料

# 便秘

## 當您的症狀得到控制時，您將：

- 享受運動且精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 感覺壓力和焦慮減少
- 晚上睡得更好
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與 MJHS Institute for Innovation in Palliative Care 合作開展的舒緩治療專案提供。