

## 「便秘」擾人，如何解決？

[ 發表醫師 ] :吳明順 醫師(消化內科)

[ 發布日期 ] :2005/9/14

便秘是相當常見大腸蠕動功能失調的疾病，然而在腸胃科門診中並不是最多見的，可能是民眾諱疾忌醫所致。一般而言，若每週排便少於兩次，解出硬便或費力排便，甚至便後仍有殘留感，就可稱為便秘。

便秘的成因最常見為大腸運動功能不足，可以受到諸如食物中纖維素含量、情緒、日常生活作息或是運動量的影響。當然，大腸本身結性的病變，尤其是腫瘤引起的腸道阻塞要特別注意。此外，藥物、內分泌新陳代謝疾病、全身系統性疾病及脊椎神經病變都要列入鑑別診斷。

治療方面應儘量找出病因，才能對症下藥。尤其重要的是，必須排除大腸發炎及腫瘤等器質性病灶。若是導因於大腸運動功能失調的便秘，要從改變飲食及日常生活習慣來著手，多吃青菜、水果，多喝水，養成固定時間排便的習慣，勿忍住便意，如果上述方法並不奏效，讀者可就近選擇值得信賴的胃腸科醫師做一全身的評估，利用幾個月適當藥物的治療，改善大腸排便習慣，醫師會視情況而調整藥量與處方，切忌自行購買成藥，以免造成藥物依賴性。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。