

便秘原因與治療

記者李榮／阿寶頓報導

便秘 (Constipation) 指的是排便不順的症狀，嚴格來說不算是一種特別的疾病。便秘的常見症狀可能是糞便乾硬、想要排便卻排不出來、排便費力、三天以上才排便一次、排便時間非常不規律、或是糞便量減少。便秘會導致糞便在大腸內蓄積過久，造成腸胃不適，也讓毒素留在體內。

依據統計，美國每年有超過250萬人因為便秘求助醫師，顯見便秘是非常普遍的問題。大多數的便秘可以透過飲食改善而解決，補充纖維素、多喝水、增加運動量等都有幫助，必要時以軟便劑等藥物輔助。

「一天排便三次，或是三天排便一次，都還算正常。」醫師楊薇琪指出，每個人的排便習慣本來就不一樣，但是最好要能保持排便規律，「你平常怎麼樣，就應該怎麼樣。」當然，外出旅遊、心理壓力、前一天吃得特別少，或是服用某些藥物時，確實可能改變排便規律，只要不太過嚴重也不需擔心。

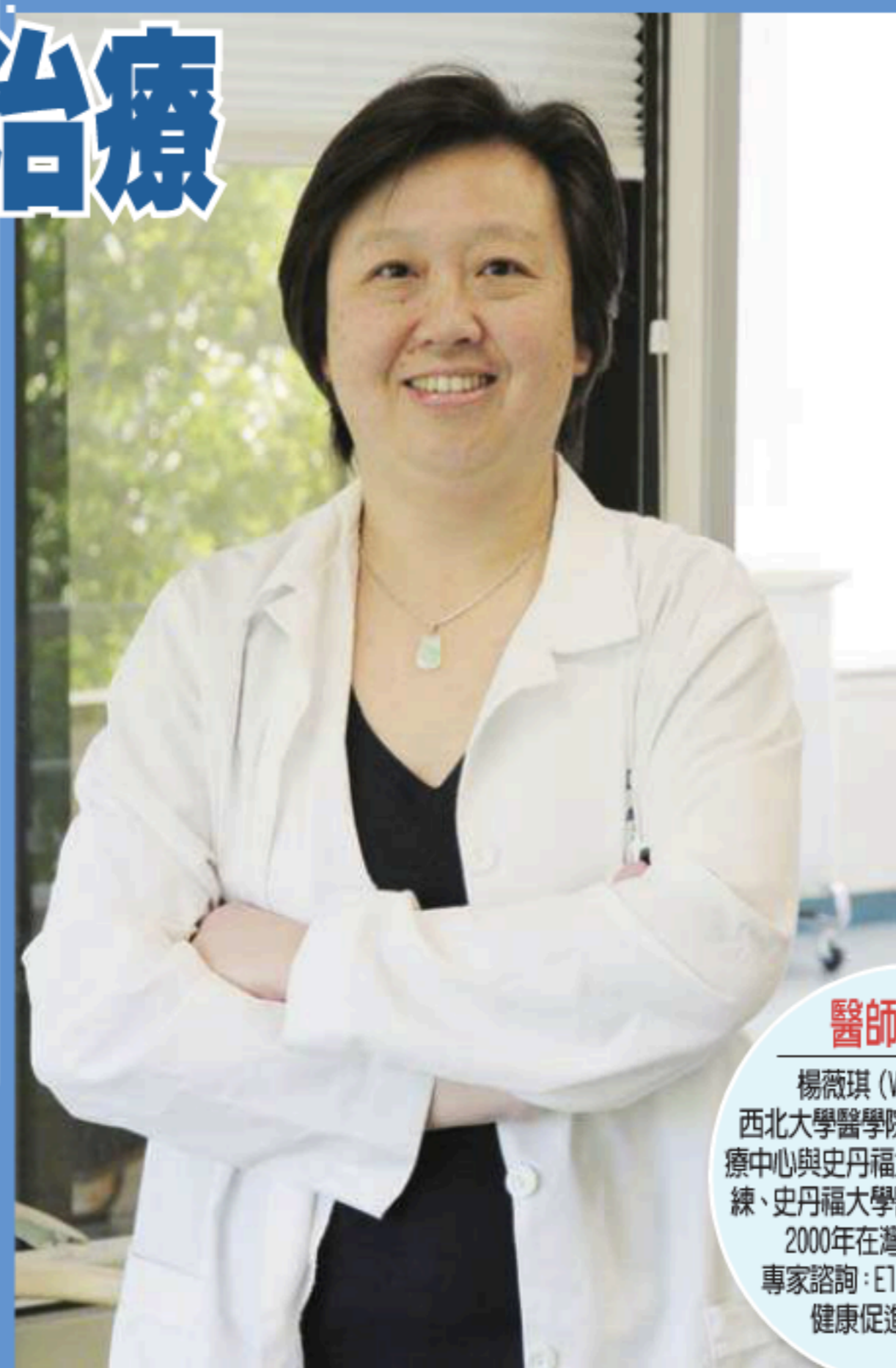
不過，如果過往沒有便秘問題，但突然出現排便習慣改變，或是糞便量明顯變小、變細，則最好至醫院檢查，確認腸道是否有別的病症。

坊間傳言，糞便「不能太黏」，若

糞便會黏在馬桶上，代表吃得太過油膩，腸道容易出現健康問題；另外，也有很多人喜歡吃番薯幫助排便，認為是「排毒」的一種。對此，楊薇琪認為，西醫對於此類言論未有非常明確的研究證據，不過番薯確實含有不少纖維質，「如果吃番薯對你有效，哪就吃吧。」

另外，也有些人認為糞便的顏色可看出健康狀況。楊薇琪則說，吃進去的食物會影響糞便的顏色，若蔬果吃得多，糞便當然容易為深綠色，一般人的糞便多為咖啡色，顏色時深時淺都很正常。但如果是黑色糞便則須注意，有可能是鐵質太多，也有可能是胃腸出血。

至於這幾年來很流行的「大腸水療」，很多名人推薦代言，號稱可以清除宿便，排出體內毒素，還說應該每一兩個月就「定期保養」，讓身心舒暢。對於這點，楊薇琪認為，就西醫的角度而言，大腸水療就是洗腸、灌腸。雖然確實能將一些糞便帶出體外，但是病患很有可能在過程中受傷，醫師通常不建議此類療程。



處方藥物。非處方藥的選擇很多，大部分都可緩解胃灼熱、胃酸過多，而且無須醫生處方。

要求醫生或藥劑師推薦以下產品：
●抗酸劑——能中和胃酸，產品包括Maalox、Mylanta、Tums和Gelusil。

●酸阻滯劑——能減緩胃酸的生產，產品包括Pepcid AC、Tagamet HB和Zantac。

記住，非處方藥物治標不治本，如果沒有在家適當護理，胃灼熱可能復發。

何時尋求緊急護理？

如果發生以下情況，應約見醫生。

●上腹疼痛，連帶出現胸痛和胸部被擠壓的感覺，或類似心臟病發的症狀。

- 休克跡象，包括：
 - 臉色蒼白、皮膚濕冷。
 - 脈搏速而弱。
 - 呼吸短促。
 - 血壓下降。
 - 困惑或焦慮。
 - 頭暈、乏力、喪失意識。
 - 嘔吐物或糞便帶血。
 - 懷疑藥物導致胃灼熱。
- 進食固體食物時吞嚥困難、喉嚨疼痛。

醫師小檔案

楊薇琪 (Vicky Yang)：
西北大學醫學院、聖他克拉拉谷醫療中心與史丹福大學醫院住院醫師訓練、史丹福大學醫醫院Fellowship。
2000年在灣區開業至今。
專家諮詢：El Camino醫院華人健康促進計畫提供。

← 醫師楊薇琪認為，醫界通常不建議民眾進行「大腸水療」。

(記者李榮／攝影)

請問醫生
Ask The Doctor

世界日報 World Journal El Camino Hospital
合作推出