



31 便秘照護

許玉伶



前言

便秘是因長期嚴重的宿便所造成，是不分男女及年紀大小常見的困擾，尤以老年人的發生比例較高。老年人因為小腸和大腸部分萎縮，使得腸蠕動減少，導致糞便滯留在腸道時間延長，加上排便神經傳導刺激感覺變鈍，使得想解便的反應減少，進而增加老年人便秘的發生率，尤其是住院臥床的老年人，統計發生率為年輕人的 5 倍以上。

健康人的排便呈規律性，排便輕鬆而且不費力，糞便量及軟硬適中。若排便出現下列情形，即稱為便秘：

1. 平日解便頻率消失，而且間隔時間加長。
2. 糞便乾燥、堅硬且量變少。
3. 排便困難需要用力解便，或是需要用手協助排便。
4. 感覺腹脹或排便不乾淨。
5. 1 週內解便的次數少於 2~3 次。



常見類型

便秘分為兩大類型：

1. **器質性便秘**：因某些疾病所導致，如消化道疾病、內分泌代謝疾病或神經系統疾病等。
2. **功能性便秘**：又分為習慣性便秘（慢性便秘）及暫時性便秘（急性便秘）。



發生原因

一、器質性便秘

器質性便秘可能是由下列疾病所引起：

1. **腸道疾病**：如腸套疊、巨大結腸症、直腸癌、腸粘連及腸阻塞等。
2. **腸道外的疾病**：如卵巢肌瘤、子宮肌瘤或腹腔內腫瘤等。

3. 肛門疾患：如脫肛、肛裂、痔瘡、炎症等疼痛，而導致便秘。
4. 其他：全身性硬化症、神經系統障礙、內分泌障礙、代謝性或中毒性的全身衰竭、中毒等。

二、習慣性便秘

習慣性便秘發生原因大多與個人行為及生活環境有關，例如：

1. 水分攝取不夠。
2. 纖維質攝取量不足：由於飲食吃的少或是食物精緻化，以致纖維質攝取不足，糞便量減少。
3. 喜好吃高脂肪、低纖維的食品：如炸雞、薯條、漢堡等食物。
4. 情緒因素：壓力、緊張、思慮過度或憂鬱影響傳導排便神經，並且使胃腸功能低下，造成便秘。
5. 運動量不足：長期久坐、活動量減少及長期臥床的人，易因腸蠕動不足，產生便秘。
6. 疲勞：經常勞累，腸蠕動功能不足，易造成便秘。
7. 排便動力缺乏：如老年人、體型過胖或過瘦的人、多次妊娠女性，因腹肌衰弱、肌肉無力而引起便秘。
8. 生活作息紊亂：熬夜、太晚起床、工作忙碌、飲食不正常等，忽略便意。
9. 忽然改變生活習慣：如住院、旅遊、出差等，無法配合排便時間等。
10. 習慣不良：沒有定時排便的習慣，或是經常拖延，或是任意使用灌腸劑，容易造成排便反射作用失調。
11. 太冷或太熱：長期待在冷氣房、吃太多冰冷飲品或食物，影響身體新陳代謝，使血液循環不良，導致胃腸蠕動變弱，引發便秘。
12. 慢性疾病：如甲狀腺機能亢進、糖尿病等。
13. 藥物作用：服用抗組織胺藥物，容易使大便乾燥；服用促使腸蠕動減緩的藥物，如減肥藥、鎮定劑、抗憂鬱藥、安非他命、止痛劑、利尿劑、含有可待因的咳嗽藥、鐵劑、鈣劑，也容易造成便秘。



常見症狀及合併症

一、便秘的症狀

1. 大便呈硬石狀：每次的數量不多，大約 5~10 顆的小石頭，惡臭，如兔子或山羊的青黑色或偏褐色的顆粒便。



2. 腹部有脹痛的感覺：便秘時，腹部會鼓脹、絞痛、不斷打嗝，時常有脹痛難受等症狀。
3. 皮膚暗沉而且粗糙：便秘時，臉色易蒼白或暗沉，無光采，易長青春痘。
4. 肛門處感到微痛感：便秘次數變多時，肛門會因為用力不當，而造成周圍組織紅腫且疼痛。
5. 全身感到疲乏不振：排便後，全身疲倦，呼吸急促、無力，有時會因用力過度，感到頭暈、目眩等。
6. 全身症狀：口氣不好、失眠、注意力越來越不好、頭痛、肩頸痠痛等症狀。

二、便秘引起的合併症

由於人體腸道內細菌能將未消化的物質分解為毒素，這毒素原本是可伴隨大便排出體外，但因長期的便秘導致未能及時清除這毒素，反而使這些毒素再度被吸收，而造成體內器官組織漸漸受到干擾，出現青春痘、皮膚粗糙、大腸憩室炎、痔瘡等問題，較嚴重的便秘會引起頭痛、疲勞、疼痛、抑鬱及其他消化道問題，甚至演變成肝病變、大腸癌、乳癌等疾病。



注意事項

便秘大多是因為不良的生活習慣、飲食習慣及排便習慣等所引起，應積極從日常生活改善開始做起：

1. 多攝取膳食纖維及蔬果：多攝取低糖、富含纖維質的食物，如芹菜、木耳、蘿蔔、菇類、海苔、海帶、青菜、水果等，因高纖的飲食除了可以緩解便秘，還可降低膽固醇，減少大腸癌及避免痔瘡發作。
2. 早上起床喝杯冷開水：長期便秘者，早上起床時，先喝一杯冷開水或牛奶，喚醒腸胃功能，如胃部不適的人，可改喝溫水。
3. 養成定時排便習慣：安排固定上廁所時間，養成排便的習慣。
4. 保持良好運動習慣：如打球、散步、踢腳、擴胸、腹部運動等，以強化腹肌運動。
5. 多吃含乳酸菌食物：如優格、優酪乳、養樂多等，可幫助促進腸蠕動。
6. 適量攝取維生素 B₁ 及益生菌：可安定焦慮不安的神經，協助腸道益菌生長，可幫助腸蠕動。
7. 少吃辛辣及刺激性食物：因辛辣、刺激性食物會刺激腸胃道黏膜，宜少吃，避免糞便乾燥。
8. 要時常按摩腹部：以順時針方向順著結腸由右下腹向上（圖 31-1），向左（圖 31-2），再向下推（圖 31-3），可於早上起床之前，躺在床上反覆的按摩腹部 5 分鐘。



圖 31-1 手部由右下腹向上。



圖 31-2 手部向左。



圖 31-3 手部再向下推。

9. 生活作息正常：生活作息要規律，早睡早起，避免日夜顛倒。
10. 時常保持輕鬆、愉快的心情：情緒的好壞是造成便秘的原因之一，要隨時隨地保持輕鬆心情。
11. 多吃含多元不飽和脂肪酸食物：因多元不飽和脂肪酸食物對腸道有潤滑和溫和刺激作用，在無肝、膽、胰臟等合併症下，可適當以橄欖油、葵花油、芥花油等油脂烹調食物。
12. 定期做腸道健康檢查：早期發現，給予提早治癒的機會。



醫學小常識 | 便秘就診時機

發生以下情形時，應馬上就醫檢查：

1. 排便的次數增加或是減少。
2. 便秘的狀況越來越嚴重，持續 3 週以上。
3. 便秘不見改善，已成舊疾。
4. 合併有腹痛、嘔吐等症狀。
5. 糞便中帶血或是黏液。
6. 大便的形狀不規則及量改變。