



新廣大X光化驗所有限公司

New Golden Laboratory & X-Ray Services Ltd.

香港灣仔軒尼詩道265-267號祥興大廈1樓A-B室
Flat A-B, 1/F, Chong Hing Building, 265-267 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong.
Tel : 2586 1816 Fax : 2583 9040

便秘

排便是人類身體正常的生理活動之一，當食物消化、吸收至殘渣排泄約需 24 至 48 小時。若排便時間超過 48 小時，或是排便困難，即可稱得上是便秘。

便秘不是一種單純的疾病，而是多種疾病的一個症狀，若誤認便秘是小毛病，將可能因小失大，應仔細認識此號稱萬病之源——便秘的來龍去脈。

醫學家把便秘分為慢性變成習慣的「習慣性便秘」和某種疾病引起的「器質性便秘」兩種。

習慣性便秘

大部分的便秘族屬於此類型，其發生原因大都與生活環境和個人行為有關，例如—

飲水不足

人體必須從腸道吸收適量的水分，供給新陳代謝所需，一旦水喝的少，自然腸道內殘留的水分就少，糞便也就變得乾燥堅硬。此外，喜歡吃辛辣、重口味、嗜酒無度的人，或是感冒的人，腸道內火旺、水分不足使得大便乾結。

纖維食物攝取不足

由於飲食的精緻化或是吃得少或是牙齒功能差，使得纖維食物不足，糞便量減少。

排便動力缺乏

如老年人、多次妊娠女性、過胖者，因腹肌衰弱而引起。

情緒因素

緊張、壓力或憂愁、思慮過度的人，將影響傳導排便的神經，並且使胃腸功能低下，造成便秘。

疲勞

經常勞累的人，腸蠕動機能不足，易引發便秘。

藥物作用

服用抗組織胺及去除充血劑，易使大便乾燥，而某些會促使腸蠕動減緩的藥物，如鎮定劑、止痛劑、安非他命、減肥藥、抗憂鬱藥、含可待因的咳嗽藥、鈣劑、鐵劑，也易引發便秘。

本刊內所提供的醫療或保健資料內容僅供參考，並不保證該等資料能滿足或符合閣下的健康或醫療需要。個人身體狀況因人而異，如有任何疑問，閣下應向合資格醫療專業人員直接查詢。本刊資料力求準確，但本公司對其任何內容的準確性或完整性不會承擔任何責任。如閣下如因此招致直接或間接的任何身體健康或財富上的損失或傷亡，一概與本公司及有關人士無關。



新廣大X光化驗所有限公司

New Golden Laboratory & X-Ray Services Ltd.

香港灣仔軒尼詩道265-267號祥興大廈1樓A-B室
Flat A-B, 1/F, Chong Hing Building, 265-267 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong.
Tel: 2586 1816 Fax: 2583 9040

運動不足

長期久坐，活動量小或長期臥病的人，因腸蠕動不足，容易便秘。

習慣不良

沒有定時排便習慣，或是經常拖延上大號的人，容易導致排便反射作用失調。

器質性便秘

便秘的發生是因為下列疾病而引起—

1.腸疾患

如腸阻塞、[直腸癌](#)、腸粘連、大腸憩室炎、腸結核、巨結腸症、先天性肛門閉鎖等。

2.腸道外的疾患

如[子宮肌瘤](#)、卵巢肌瘤、腹腔內腫瘤等疾病壓迫腸道，造成便秘。

3.肛門疾患

如肛裂、炎症、脫肛、痔瘡等引起疼痛，或因肛門括約肌收縮失調而導致便秘。

危害篇

人體腸道內的細菌能將未消化的物質分解成毒素，這些毒素原本可隨大便排出體外，但若長期便秘而未能及時清除這些毒素，反而使毒素再度被吸收，導致體內的器官組織逐一受到干擾，出現下列疾病的危機就大增：

1.大腸癌

糞便中存在各種有害物質等待排除，如食品添加物、農藥及亞硝基胺等致癌物質，便秘使這些致癌毒素，長期滯留體內不斷的刺激腸粘膜，於是提高大腸癌的發生率及手術後的復發率。

2.肝病變

人體的大腸不具有消化作用，僅有吸收水分的作用；而大便停滯過久使大量毒素被大腸再度吸收後，這些毒素會隨血液直接進入肝臟，增加肝臟的負擔，對於肝功能不健全或B型肝炎帶原者，可能加速病症惡化。

3.潰瘍

毒素和其他有害物質被肝臟中和後，經由膽汁分泌至腸胃道排泄。當肝臟負荷過重而使中和毒性物質的能力完全減退時，本來應是鮮黃色鹼性的膽汁變成強酸性，呈綠色或黑色的有毒膽汁，此時它會腐蝕臨近的組織而造成潰瘍。

本刊內所提供的醫療或保健資料內容僅供參考，並不保證該等資料能滿足或符合閣下的健康或醫療需要。個人身體狀況因人而異，如有任何疑問，閣下應向合資格醫療專業人員直接查詢。本刊資料力求準確，但本公司對其任何內容的準確性或完整性不會承擔任何責任。如閣下如因此招致直接或間接的任何身體健康或財富上的損失或傷亡，一概與本公司及有關人士無關。



新廣大X光化驗所有限公司

New Golden Laboratory & X-Ray Services Ltd.

香港灣仔軒尼詩道265-267號祥興大廈1樓A-B室
Flat A-B, 1/F, Chong Hing Building, 265-267 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong.
Tel : 2586 1816 Fax : 2583 9040

4.痔瘡

便秘時，因水分完全被大腸再吸收，所以大便變硬，此時若使勁用力，勉強將其排出，便會傷害到肛門周遭的黏膜而出血，造成痔裂，或肛裂、脫肛、肌炎等肛門周圍疾病。

5.青春痘及肌膚粗糙

排便主要是排泄體內的有害物質，如果便秘使有害物質囤積，也會導致自律神經混亂，這是肌膚粗糙的原因之一。青春痘和便秘的合併症，多見於年輕女性，便秘一旦痊癒，那麼肌膚問題也可以消除。

6.大腸憩室炎

憩室是腸壁向外突出形成的囊袋，經常見於四十歲以上的中老年人，若便秘將使食物殘渣更容易滲入憩室內，引起炎症。

7.乳癌

長期便秘者的毒素與致癌物質相似，當這些致癌物質隨著血液循環進入乳腺組織，會使乳癌的可能性增加。

8.老年痴呆症

有害毒素隨著血液循環進入大腦，將損害中樞神經、破壞智力，特別是長期便秘的中老年人罹患率更高。

9.心血管疾病

體內有毒細菌增加，罹患動脈化、中風、心肌梗塞的可能性也大增，便秘消除，高血壓也易隨之下降。

10. 氣喘、蕁麻疹

過敏症和自律神經有關，而便秘產生的毒素容易妨礙自律神經的正常運作，引發氣喘、蕁麻疹等過敏症。

11. 其他併發症狀

便秘患者經常併發腹痛、頭痛、肩酸、食慾不振、口臭、頭昏眼花、失眠、急躁、口乾舌燥、疲勞等症狀。

一般便秘檢查項目有糞便、血液等一般性檢查和腸道X光與大腸鏡檢查；近日醫藥科技發達，更可透過「直腸肛門生理學」的檢查，正確地診斷出便秘的病因，檢查項目包括：肛門直腸壓力檢查、直腸肛門抑制反射及直腸容積測定、動態排便攝影、肛門括約肌肌電圖及會陰神經傳導測定、大腸排空時間測定和肛門超音波等，待病因確定後，對症治療，治療率高達八成，且不必擔心副作用。