

# 便秘



齊齊帶動「藥」有所施，「藥」有所用！  
Correct and Safe Medication Use  
- what you need to know!

主辦機構  
Organised by:



捐助機構  
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

## 甚麼是便秘？

每個人的排便習慣都會不同，由每日超過一次或隔兩天才一次都可算是正常的。但當大便乾硬或排便時有困難，排便次數少於個人習慣，就是便秘。

便秘是一種症狀，不是疾病。但如果長期便秘（持續數星期或數月），就可能使胃口下降、腹痛、痔瘡，甚至導致腸道阻塞、肛裂等。

## 便秘的症狀

- 排便困難、需出盡力才可順利排便
- 腹脹、腹痛
- 感覺未能完全排清大便
- 排泄時有阻塞感
- 所排泄的糞便為塊狀便或硬便
- 每星期排便少於3次



## 為甚麼會有便秘？

- 飲水和進食蔬菜水果分量不足，缺乏纖維質，令大便容易變硬，較難排出
- 缺乏運動
- 少活動，多臥床
- 經常強忍大便，忽視便意



- 生理因素：長期疾病、生理機能退化，使腸臟蠕動緩慢
- 心理因素：憂慮、情緒低落
- 藥物副作用：如嗎啡類止痛藥、鈣片、鐵質補充劑、三環類抗抑鬱藥等



### 正確姿勢

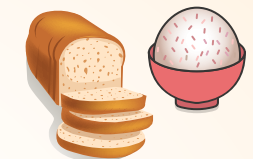
把肚皮向外擠出，同時保持脊骨正直

腳踏

## 預防方法

一般只要找出引起便秘的原因並對症下藥，便秘是可以得以改善的。然而，長期使用通便藥並不是預防和紓緩便秘的良方，平時應建立良好的生活習慣，改善及預防便秘。

- 多吃高纖維的食物，包括五穀類食物，如麥包、麥皮、紅米飯等，並多吃蔬菜及水果。



- 攝取充足水分，如開水、清湯、清茶。每日的水份攝取量最好不少於兩公升。約六至八杯開水。西梅汁、西柚汁亦有助舒緩便秘。



- 定期做適量的運動，如步行，每天進行20-30分鐘伸展運動。



- 養成定時排便的習慣，當有便意時，便應盡快如廁。

- 處理導致便秘的潛在疾病 / 原因。



# 藥物治療

通便藥多是非處方藥物，有不同劑型，包括藥丸、粉劑、肛門栓劑和灌腸劑等。患者應注意小心使用通便藥，避免產生藥物依賴，因長期使用會影響腸道功能、脫水、妨礙維他命和營養吸收及令電解質失衡。

通便藥可分為以下幾類：

| 藥物                                                                                                                    | 作用                                                                                                       | 副作用                                        | 注意事項                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>膨脹性通便藥</b><br>例子：<br>Psyllium (Metamucil®)、<br>Sterculia (Normacol®)、<br>Ispaghula husk                            | 吸收腸道內水分而膨脹，增加大便的體積，從而增強腸臟蠕動                                                                              | 胃氣脹、腹脹                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>使用者需喝足夠的開水，否則可能會造成腸道阻塞</li><li>需數天時間才見效</li></ul>                                                                                                |
| <b>刺激性通便藥</b><br>例子：<br>Senna (Senokot®)、<br>Bisacodyl (Dulcolax®)                                                    | 通過刺激腸道黏膜或神經，使腸道蠕動增加<br> | 腹部抽筋、噁心、腹瀉、低鉀                              | <ul style="list-style-type: none"><li>適合大便軟身但缺乏便意的患者</li><li>口服藥約需6-12小時見效，建議晚上服用，翌日早上排便</li><li>栓劑約15-60分鐘內見效</li><li>較快見效，但不宜長期使用，因長期使用會令腸的肌肉弛緩</li><li>* 孕婦不宜使用刺激腸道蠕動的通便藥</li></ul> |
| <b>大便軟化劑</b><br>例子：<br>Docusate<br> | 使大便的表面張力下降，水份更易進入大便內，軟化大便                                                                                | 腹部絞痛、噁心、腹瀉等，可能會阻礙油溶性維他命的吸收（例如維他命A, D, E及K） | <ul style="list-style-type: none"><li>需數天時間才能發揮其作用</li><li>不應在臨睡前用</li><li>適合肛裂、有痔瘡或不能用力排便的患者</li></ul>                                                                                |
| <b>滲透性通便藥</b><br>例子：<br>口服 Lactulose (乳果糖)<br>灌腸劑 Sodium Phosphate (Fleet enema®)                                     | 於小腸內，不被分解或吸收，產生高滲透效果，使水及電解質保留在腸腔內，從而使糞便容積加大及軟化，刺激結腸蠕動                                                    | 胃氣脹、腹瀉、腹部不適、噁心                             | <ul style="list-style-type: none"><li>口服藥需1-2天時間才見效</li><li>灌腸劑會在幾分鐘至15分鐘後發揮功效</li></ul>                                                                                               |
| <b>滲透性通便藥 / 潤滑劑</b><br>例子：<br>Glycerin suppository (甘油條)                                                              | 增加腸腔內的水分，同時具有潤滑腸道的功效，使大便（尤其乾硬的糞便）易於排出                                                                    | 甘油主要透過直接刺激腸道黏膜，發揮藥效，便可能會產生一種灼熱感            | <ul style="list-style-type: none"><li>甘油條功效快速（15-60分鐘內見效），但容易造成倚賴，不應連續使用多於一週</li></ul>                                                                                                 |

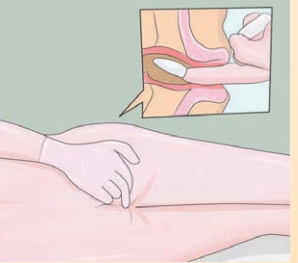
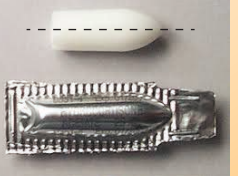
## 灌腸劑的使用方法

- 1 清潔雙手，有需要可戴上手指套 / 即棄手套。
- 2 除去灌腸劑瓶蓋尖端的保護層。將瓶子握着向上，用手指抓牢瓶蓋，緩緩拔起而除去。
- 3 身體左邊臥在地上，彎着膝部，手臂著地  
  
或  
跪下，頭與胸向前低垂，直至臉部左邊著地。手臂可舒適放置。  

- 4 把瓶嘴朝肚臍方向，輕輕地插入肛門。若插入時感不適，可於使用前以潤滑劑擦在瓶嘴上。
- 5 慢慢擠壓藥瓶至差不多將所有液體灌入直腸內。
- 6 將藥瓶拔出。保持用藥時的姿勢，直至感覺有便意（約2-5分鐘）。
- 7 棄掉藥瓶並清潔雙手。

## 肛門栓劑的使用方法

- 1 清潔雙手，有需要可戴上手指套 / 即棄手套。
- 2 如栓劑太軟，可先浸凍水 / 放置雪櫃一會，使硬度適中，較易使用。
- 3 除去包裝，有需要可用清水潤濕栓劑前端，方便使用。
- 4 身體側躺，將下方的腿伸直，上方的腿彎曲靠近胸部。  

- 5 用手指將栓劑尖端塞入肛門約3厘米深。  

- 6 如需半粒，應以潔淨刀片打直切開。  

- 7 將雙腿合攏，保持躺姿約10分鐘，避免栓劑排出。
- 8 棄掉手指套 / 即棄手套（如有），並清潔雙手。