

## 擺脫便秘之苦 Staying Regular (Constipation Relief)

### 什麼是便秘？

便秘即是指大便時感到不舒服、困難、或者很少排便的情況。不舒服和困難是指一個人排便時要用力,感覺疼痛或不適。不常排便是指每星期大便少於三次。

### 什麼是大便正常？

有些人每日大便一次,有些人每日大便三次,而有些人則是規則地隔一天大便一次。重要的是是否“規則”。並不是你必須每天大便才算正常。大便是食物的營養通過腸內壁吸收後所形成的固體排泄物。大便包含了死的細胞、食物不被消化的部分和其他廢物。多項身體功能的合作,才能使人們具有排便的能力,如,腸壁肌肉的活動力,正常的神經功能,以及廢物是否有足夠的水分和數量。

### 什麼會引起便秘？

幾乎每個人都曾有過便秘。最常見的起因是：

- 運動不夠
- 喝水不夠
- 旅行 - 舟車勞頓
- 疾病
- 懷孕 - 由於荷爾蒙改變和胎兒對腸臟的壓迫
- 年歲增長
- 食物裏面纖維不夠和脂肪太多
- 治療疾病所使用的藥物影響
- 不良的大便習慣

### 如何治療便秘

改變生活方式可能是你最需要的。在自行購買大便軟化劑,輕瀉劑或纖維片之前,請先嘗試一下以下的方法：

- 務必每天做運動,例如散步,打太極拳,游泳,騎自行車。即使醫生也不明白為什麼做運動對便秘有幫助,但事實確實如此。
- 每天飲用 6-8 杯的水。可以多喝清湯(低鹽),純果汁(若你沒有糖尿病的話),蔬菜汁或者茶來補充你需要的一部份液體。汽水,咖啡和酒是不合適的。
- 有排便感覺時,要馬上去洗手間,不要忍。
- 在飲食中要有足夠的纖維。纖維增加大便的體積,並使大便更容易排出。高纖維的食物包括:糠(bran)、乾豆、番薯、梨、蘋果、李子、麥片、豌豆、玉米、五穀米、糙米和全穀類。

### 什麼是足夠的纖維？

每人每日纖維素的攝取量應達到 21-38 克。選用每份含有至少三克 (g) 纖維的食物。一份量等於：

- 一個中等大小的水果
- 一杯生的或者半杯煮熟的綠葉蔬菜
- 半杯煮熟的糙米或者麥片
- 半杯煮熟的乾豆
- 一片全麥麵包
- 三分之一杯果仁

### 當所有其他方法都告無效時

可以購買非處方的纖維片或粉,然後用一整杯清水送服。有些人在無法吃到足夠的纖維的情況下就可以採用這個方法。

大便軟化劑會增加大便中的水份以使其變得更大,更軟和容易排出。這些產品會加強結腸的自然收縮。大便軟

化劑對於不應該用力排便、剛動過手術和服用過會導致便秘的藥物的人來說很有幫助。

藥丸、液體和栓劑瀉藥都會增加結腸肌肉的活動力，促使其收縮。這樣增加活動力就會引起腸蠕動。瀉藥不應該常用，因為瀉藥會傷害結腸和導致正常的肌肉收縮無法恢復。另外，瀉藥也會導致藥癮形成。

在沒有與醫生商量的情況下，不應該給孕婦、兒童和嬰兒服用瀉藥。

若你有以下情況的話應該看醫生：

- 在便秘或者不便秘的情況下強烈的腹痛
- 大便中帶血
- 便秘與腹瀉交替
- 大便細小，類似鉛筆樣
- 不明原因的體重下降
- 即使嘗試過方法消除便秘，但仍然每週少於兩次大便
- 大便白或者灰色
- 大便習慣改變

便秘是一種症狀，不是疾病。它是一個信號，表明一個人沒有採用正確的飲食方法，沒有喝足夠的水和做足夠的運動。有時候便秘是某些更嚴重疾病的症狀，這時你就應該看醫生了，但首先應試試多喝流質、多做運動和選擇健康食品。