

## 摆脱便秘之苦

### Staying Regular (Constipation Relief)

#### 什麼是便秘？

便秘即是指大便时感到不舒服、困难、或者很少排便的情况。不舒服和困难是指一个人排便时要用力，感觉疼痛或不适。不常排便是指每星期大便少於三次。

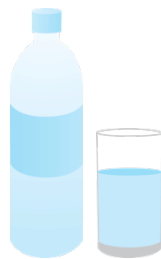
#### 什麼是大便正常？

有些人每日大便一次，有些人每日大便三次，而有些人则是规则地隔一天大便一次。重要的是是否“规则”。并不是你必须每天大便才算正常。大便是食物的营养通过肠内壁吸收后所形成的固体排泄物。大便包含了死的细胞、食物不被消化的部分和其他废物。多项身体功能的合作，才能使人们具有排便的能力，如，肠壁肌肉的活动力，正常的神经功能，以及废物是否有足够的水分和数量。

#### 什麼会引起便秘？

几乎每个人都曾有过便秘。最常见的起因是：

- 运动不够
- 喝水不够
- 旅行 - 舟车劳顿
- 疾病
- 怀孕 - 由于荷尔蒙改变和胎儿对肠脏的压迫
- 年岁增长
- 食物里面纤维不够和脂肪太多
- 治疗疾病所使用的药物影响
- 大便习惯/动作/功能有改变



#### 如何治疗便秘

改变生活方式可能是你最需要的。在自行购买大便软化剂，轻泻剂或纤维片之前，请先尝试一下以下的方法：

- 务必每天做运动，例如散步，打太极拳，游泳和骑自行车。即使医生也不明白为什么做运动对便秘有帮助，但事实确实如此。
- 每天饮用 6-8 杯水。可以喝清汤（低盐），纯果汁（若您没有糖尿病），蔬菜汁或者茶来补充您需要的一部份液体。汽水，咖啡和酒是不合适的。
- 有排便感觉时，要马上去洗手间，不要忍。
- 在饮食中要有足够的纤维。纤维增加大便的体积，并使大便更容易排出。高纤维的食物包括：糠（bran）、干豆、番薯、梨、苹果、李子、麦片、豌豆、玉米、五谷米、糙米和全谷类。

#### 什麼是足够的纤维？

每人每日纤维素的摄取量应达到 21-38 克。选用每份含有至少三克（g）纤维的食物。

一份量等于：

- 一个中等大小的水果
- 两杯生的或者一杯煮熟的绿叶蔬菜
- 半杯煮熟的糙米或者麦片
- ¼ 杯煮熟的干豆
- 一片全麦面包
- 半安士果仁

### 当所有其他方法都告无效时

可以购买非处方的纤维片或粉，然后用一整杯清水送服。有些人在无法吃到足够的纤维的情况下就可以采用这个方法。

大便软化剂会增加大便中的水分以使其变得更大，更软和容易排出。这些产品会加强结肠的自然收缩。大便软化剂对于不应该用力排便、刚动过手术和服用过会导致便秘的药物的人来说很有帮助。

药丸、液体和栓剂泻药都会增加结肠肌肉的活动力，促使其收缩。这样增加活动力就会引起肠蠕动。泻药不应该常用，因为泻药会伤害结肠和导致正常的肌肉收缩无法恢复。另外，泻药也会导致药瘾形成。

在没有与医生商量的情况下，不应该给孕妇、儿童和婴儿服用泻药。

若你有以下情况的话应该看医生：

- 在便秘或者不便秘的情况下强烈的腹痛
- 大便中带血
- 便秘与腹泻交替
- 大便细小，类似铅笔样
- 不明原因的体重下降
- 即使尝试过方法消除便秘，但仍然每週少于两次大便
- 大便白或者灰色
- 大便习惯改变

便秘是一种症状，不是疾病。它是一个信号，表明一个人没有采用正确的饮食方法，没有喝足够的水和做足够的运动。有时候便秘是某些更严重疾病的症状，这时你就应该看医生了，但首先应试试多喝流质、多做运动和选择健康食品。