便秘的預防及治療

改善日常生活習慣

長期使用通便藥或會對藥物產生依賴，
平時應建立良好的生活習慣，
改善及預防便秘。

- 如有便意，應盡快如廁
- 早上空腹飲一杯暖水，刺激排便意欲
- 定期做適量的運動，讓腹部運動進而促進腸胃道的蠕動
- 攝取充足水分
  - 除非醫生另有醫囑，一般建議健康的成年人每天應飲6至8杯水（每杯約240毫升）
- 成人及青少年每天建議攝取25克或以上的膳食纖維，常見高纖維食物有：
  - 蔬菜和水果
  - 全穀和全麥製品，例如麵包、燕麥片
  - 堅果

如果出現任何以下症狀，應到醫院求診

大便出血
出現腹部劇痛
體重無故下降
便秘症狀一直未改善或突然加劇

便秘

香港醫院藥劑師學會
The Society of Hospital Pharmacists of Hong Kong

香港心理衛生會
The Mental Health Association of Hong Kong

HKU Med LKS Faculty of Medicine
Department of Pharmacology & Pharmacy
香港大學藥理及藥劑學系

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

甚麼是便秘?

每個人的排便習慣都因應年齡、生活習慣、個人體質等而有所不同，有些人可能會每天排便三次，有些人可能三天排便一次，只要排便規律，都屬正常。但當大便乾硬、排便時感覺困難，或排便次數少於個人習慣，就屬於便秘。

便秘的症狀

- 無法排便；或排便困難，需出盡力才可順利排便
- 所排泄的大便為塊狀便或硬便
- 排便後仍感覺腹脹
- 腹痛

便秘的成因

- 藥物副作用，如
  - 鴉片類止痛藥物
  - 含鈣或鋁的制酸劑
  - 鈣片、鐵劑
  - 過度使用通便藥
- 長時間卧床、缺乏運動
- 纖維及液體攝取不足
- 患有神經肌肉疾病，如脊髓腫瘤、柏金遜症，導致神經傳導障礙，引起排便困難；或腸道疾病，如大腸激躁症、結腸癌
- 心理因素，如憂慮、情緒低落
- 長期強忍便意，使直腸對大便壓力的感受性降低，造成缺乏便意

便秘的預防及治療

藥物治療

1. 膨脹性通便藥（例如：洋車前子 Metamucil®）

作用：吸收腸道內的水分，軟化大便及增加大便體積，從而促進大腸蠕動，令大便更輕易排出體外

注意事項：
- 需1-3天時間才見效
- 適用於纖維攝取量不足的人士
- 服藥時應循序漸進，以減少脹氣或腹瀉的副作用
- 確保大量飲水，否則會降低藥效，甚至造成腸阻塞

2. 滲透性通便藥（例如：乳果糖 Lactulose）

作用：產生高滲透效果，使水分往腸道中滲透過去，從而軟化及增加大便體積，促進大腸蠕動

注意事項：- 需1-2天時間才見效

3. 大便軟化劑（例子：Docusate）

作用：使大便的表面張力下降，水份更易進入大便內，軟化大便，使它們易於排出體外

注意事項：- 需3天時間才能發揮其作用

4. 刺激性通便藥（例如：番瀉葉 Senna, Bisacodyl）

作用：通過刺激腸內肌肉收縮，增加腸道蠕動

注意事項：
- 口服藥約需6-12小時見效，建議晚上服用，翌日早上排便
- 肛門塞劑約15-30分鐘內見效，有需要快速通便時可使用
- 不宜長期使用，長期使用會令直腸的肌肉弛緩，使腸對大便刺激的感受性降低，產生藥物依賴性

5. 大便灌腸劑（例如：Fleet enema®）

作用：屬滲透性通便藥，產生高滲透效果，使水分往腸道中滲透過去，從而軟化及增加大便體積

注意事項：
- 灌腸劑會在幾分鐘至15分鐘後發揮功效
- 常見副作用為肛門或直腸產生不適或刺激感