

便秘

如何養成良好的排便習慣，吃得健康，避免便秘

台南新樓醫院 大腸直腸外科 唐修治 醫師

在門診時常有病患問到便秘的問題，看了好多醫師也都是開些軟便劑，起初很有效、但是近來愈吃愈多也愈沒效果，好像我的腸子裡都是糞便，臉上都是痘痘，會不會是大腸癌！一談起便秘，在台灣有四種現象都統稱為便秘。大便太硬、量太少、大便困難（或解不乾淨）或好幾天才排一次，但是大多數常都是多種交替出現，這些現象也是互相影響的。一些老年人、停經的婦女或者合併糖尿病的病患等引起大腸及腹肌鬆弛，自然排便困難；但是大多數的便秘是因排便的觀念不正確、服用影響腸蠕動的藥物或者精神壓力過大引起的。

排便習慣（每天排便一次）

大部分的人都以為每天排便一次才是正常，很多人為了達到所謂的正常而付出了很大的代價。有些人接受不正當的建議使用軟便劑；有些人自己使用灌腸甘油球。前者常愈吃愈多，門診時偶而會碰到每餐需服用十顆以上才夠；後者更糟，除了變成習慣使用外，有些年紀稍長的人更因肛圍組織脆弱使用不慎而傷及直腸肛門或會陰部。其實很少人能夠每天固定排便一次，只要不太過分，每個人有自己的習慣即可。揭 p 每天兩三次或兩三天一次等等，大多數的人排便的習慣介於一天三次到三天一次。但有些人每三天排便，排便那天又早晚如廁，看來似乎不太規則，但這是她（他）個人的習慣也是可以的，也有些人一週才一次，而且沒有不舒服過的也很正常。

排便時間（每次少於五分鐘）

現代人常過於忙碌，即使上廁所時也利用時間，爸爸抽煙看報紙、媽媽姊姊看小說、小朋友也忙著打打電動玩具，廁所裝備不但舒適且齊全，這樣反而忘了使勁。每次少說都要三十分鐘，肛門長久處於蹲坐時會一直充血，使局部循環不好而形成小血塊（痔核）或甚至肛門失去彈性而造成脫肛，若一時因為五分鐘內而無法排便，可以起來走走，等更好的時機再上。

排便時機（飯後三十分鐘）

在門診我們常遇到因為一點都沒有便意所以才會便秘，其實大腸平時都是正逆向規則的蠕動，糞便得以存留在大腸中吸收水分，但是每一兩天有一次正向強大的蠕動，這時就會產生便意（腹部絞痛、肛門擴約肌處於緊張狀態）。但往往在廁所中不專心或者因廁所不乾淨、廁所客滿或太忙等各種理由而強忍著，曾幾何時這種很久才一次的正向蠕動消失了，一兩天內就再也沒有便意。慢慢養成習慣後，便意的產生不但不規則有時很久才會遇到一次，也就自然形成便秘！但是這種正向蠕動也不是無緣無故的產生，它常常在飯後三十分鐘時，腸道因食物刺激而產生。所以在飯後半小時到一小時最容易產生便意，平時即使沒有便意去廁所是沒有效率的排便，平時常抱怨沒有便意的人，不妨在飯後一小時內放鬆心情，稍注意自己腸道的蠕動，一旦感到這寶貴的便意立即排便，慢慢排便的習慣就可已獲得改善。

糞便成分（種瓜得瓜）

纖維質

膳食纖維是存在於植物細胞壁及細胞內，是分子大而且不能被人體消化酵素所分解，所以別於傳統的五種必須營養素而稱為第六必須營養素（每天 30 公克以上）。

首先、因為纖維質具有清除腸道的功能，雖然食物中很難避免一些致癌物質及毒素，食物中纖維質就可以像家中大掃除一般，減少腸道藏污納垢的機會，所以在一些纖維質食物比較多的國家（每天 150 公克以上），文明病的罹患率較低，所謂文明病如大腸癌、乳癌、前列腺癌、冠狀動脈疾病、糖尿病、關節炎、憩室炎、腸急躁症和女性荷爾蒙代謝相關的疾病等等。據統計資料顯示東方國家由於飲食西化，因而食物中的纖維質劇減，所以近年來大腸直腸癌急遽增加。

其次、纖維質依可否部分水解分成兩種：可溶性和不可溶性，前者可以降低血中的膽固醇和三酸甘油

酯，減少血管硬化的機會，維持血糖穩定，存在一般水果、蔬菜中；後者可以增加糞便的渣質，結合腸道中的有害物質，一起從糞便中排除，在糙米和麥粒中很多。同時纖維質可以調整食物在腸道中停留的時間，配合腸道的蠕動以達到規律的排便，避免便秘。

但是纖維質中常常含有很多細小氣泡，所以常有門診病患抱怨腹漲，原來是因為知道膳食纖維的重要，飲食中突然纖維量大增，一旦吃進的小氣泡累積很多，又無法暢所欲言的排氣時，自然很容易腹漲，所以可以看出食物中含有纖維質較多時，胃比較會有飽食感，也比較可以控制體重，達到減肥的目的。

水分

對於排便的習慣，水分的重要性往往被忽略了，食物中的纖維質增加時，水分的攝取需同時增加。每天的纖維量達到三十公克以上時，建議每天要達到六大杯開水（最起碼兩大杯），才不會使纖維質扭曲成乾燥的纖維球，糞便才不會太硬。所以膳食纖維的增加需循序漸進，同時配合水分的增加，以一個月做一次調整，才不會為了增加食物中的纖維量，而造成腹漲、反胃或腸絞痛的後果。

脂肪

由於資訊一再強調纖維質的重要性，大家聞癌色變，同時為了避免高血壓、心臟病，所以乾脆斷章取義而完全不碰脂肪，結果反而使糞便缺乏油脂的潤滑，增加磨擦力而使排便不順暢，為了使勁排便，血壓反而會跳升到二百毫米水銀柱高。一般發生中風或心肌梗塞，都是家屬發現家中長輩進入廁所很久，一再沒有回應時，才發現已昏迷多時而後悔，其實平時量血壓都是坐著一段時間才量，而不曉得為了用力排出硬便時，在廁所中血壓奇高。

還有一些年輕人為了減肥，以為少吃脂肪是最快的方法，其實零食中的糖分、澱粉，不但能量高而且比吃入脂肪更容易轉變成脂肪沉積，結果不但沒有達到減肥的目的，反而得到便秘或痔瘡！

品質不良或處理不當的脂肪，反而抵銷了脂肪的好處。油脂的分類中有所謂飽和和不飽和油脂，前者較安定，適合油炸，但易沉積於心臟和血管；後者雖無膽固醇的威脅，因為不穩定易產生自由基，提高致癌的可能性。像是超過保持期限或炸過的油，經過氧化作用所形成的自由基會攻擊正常的細胞，細胞不斷的損傷和修復，癌細胞發生率大大提昇。例如一磅碳烤豬肉中的致癌物質（benzopyrene），約等於抽 300 支香煙的量！過熱的肉類食品也會產生不同的致癌物質。

避免便秘的原則：

掌握量及質的概念，多攝取良質植物油，秉持不過量（總熱量的百分之三十）的原則。

適當的運動，規律的生活，正常的作息，消除精神焦慮，充足的睡眠。

為了培養良好的排便習慣，而且使糞便軟硬適中，更需要適當和平衡的水分、纖維質和脂肪，並不要依賴藥物的調整才能避免便秘。只是一味注重纖維質而忽略了水分和脂肪，大便一粒粒的，而且如分期付款般的十分難解（像羊大便一般，因為所吃的食物和羊一樣自然排便和羊也沒太大差別）；但是專挑精細、纖維質較少的食物、平時又對於糖類、脂肪沒有節制，糞便量自然不多且不易成形，經過較為狹窄的肛門，不但糞便較細而且不好用力（像在動物園中的老虎、獅子，糞便都呈稀軟不易發現，就是因為纖維質的食物太少），同時又缺乏腸道清掃的功能，不但容易便秘而且不健康。當肛門的擴約肌，在排便時經過軟硬適中的糞便適當的擴張運動，排便後不但舒服而且健康，同時能夠掌握避免便秘的原則和觀念後，很容易養成良好的排便習慣。排便是我們很多的生理活動之一，就如同我們的呼吸和心跳一樣，平常而不自覺，但也有很多人日夜受到困擾，以上只是門診常遇到的問題提出討論；當然也有一小部分是因為結腸病變（直腸癌或良性腫瘤）或生理上的改變（懷孕、神經或內分泌的變化）引起的。所以一旦碰到排便習慣改變的問題，請和您的大腸直腸外科醫師討論。