

專業探討腸道便秘治療

三型態對症下藥

文／外科部 大腸直腸外科 主任 張伸吉



便秘可說是現代人的文明病，大約每四人就有一人受便秘困擾，尤其女性居多。若有便秘問題，千萬不要過度自行服用緩瀉劑排便，長期使用易產生依賴性，不僅效果逐漸下降，最終會導致腸道失去自主排便的能力，還是建議找專業醫師進行評估，對症下藥，才能揮別便秘的陰霾。

案例分享

曾治療過一位30多歲的李小姐，從國中開始就飽受便秘所苦，飲食後時常腹脹又腹痛，解便對她來說更是一大苦事；到了高中，只要想到進食會需要解便卻解不出來，

讓她一看到食物就會噁心反胃。為了排便，李小姐每3~4天就得徒手摳挖肛門、塞甘油球或狂吃瀉藥，才能勉強解出一些，但她也發現，效果越來越差，最後甚至嘗試吃酵素、喝橄欖油等偏方，腸子依然沒有動靜，便秘還是緊緊跟著她。

一開始，我們嘗試給李小姐補充纖維素、藥物治療，都不見改善，做了一系列檢查也找不出原因，甚至到身心科門診排除心理問題，最後接受大腸蠕動測試才確認是大腸無力症，且因為內科治療都不見效。最終，李小姐進行大腸次全切除手術，終於一解宿便終結陰霾，讓她重拾笑顏。



了解便秘的定義與六大原因

在治療便秘之前，我們必須先知道什麼是便秘，以及成因為何？一般而言，一週排便少於三次，並時常(>25%)發生以下症狀之一：大便乾燥、硬結、排便困難、排便不順暢、大便過程中需要用力，甚至需要用手助推，即可定義為便秘。其常見有六大原因導致無法順利排便，可能單獨或綜合出現，簡述如下：

- ❶ **生活習慣不良**：如水喝太少、缺乏纖維攝取、少運動、過度攝取刺激型緩瀉劑。
- ❷ **藥物影響**：如嗎啡類藥物、鐵劑、解痙攣藥物等。
- ❸ **其他疾病影響**：例如神經方面疾病、糖尿病、甲狀腺疾病、洗腎患者或電解質不平衡。
- ❹ **心理疾病**：如長期憂鬱患者、容易焦慮不安的人，可能服用過多安眠藥或鎮靜劑，也會影響腸子蠕動。
- ❺ **大腸本身疾病**：像是腫瘤引起的腸阻塞、發炎性腸道疾病、放射性腸炎、內膜異位、甚至大腸先天或後天神經缺損等。
- ❻ **骨盆腔構造不穩定**：骨盆腔肌肉群無力、緊縮，或肛門狹窄、腸道膨出或脫腸等。

便秘治療需依照三種型態對症下藥

便秘治療有訣竅，必須依照個別患者狀況進行診治，才能事半功倍。目前臨床上面對便秘患者，醫師會安排大腸鏡檢查，以排除腸道本身問題；並進行血液檢查，確定是否有潛在的新陳代謝相關疾病。我們偶而會發現患者其他病因，對症治療後便秘就此解決；若無特殊發現，會建議患者增加攝取膳食纖維，並給予滲透壓或軟便型緩瀉劑。若患者便秘症狀依舊無法改善，這時就需要進行一連串檢查，以確定便秘的型態歸屬，檢查包括：大腸蠕動測試、肛門直腸肌電位檢查及排便攝影。依照檢查結果，我們將便秘分成三大型態，並加以對症治療：

1

大腸蠕動正常型

又稱為便秘型大腸激躁症，大多數患者屬於此類。主因為腸道環境不良，造成腸道蠕動不規律，進而影響糞便排出。我們會以下列幾種方式進行治療：

- ① **改變生活型態**：增加膳食纖維種類、限制麩質及乳糖食物、規劃患者日常運動強度。
- ② **分析糞便型態**：決定是否增加酵素幫助消化。
- ③ **補充益生菌**：益生菌可以幫助維持腸道菌群平衡，減少腸道脹氣、便秘、抗生素相關腹瀉等問題的發生。面對便秘問題，長雙歧桿菌（*Bifidobacterium longum*）及羅伊氏乳桿菌（*Lactobacillus reuteri*）有促進消化及增加腸道蠕動的效果。
- ④ **緩瀉劑藥物給予**：以分泌型及滲透壓型的藥物為佳，務必請教醫師藥物的搭配。
- ⑤ **補充協助腸道內膜層修復的食品**：例如Omega-3脂肪酸。

2

大腸蠕動緩慢型

治療便秘要找到造成大腸蠕動緩慢的原因，才能治本。因此醫師會審視病人的生活型態、用藥習慣、合併疾病及心理問題，抽絲剝繭地去尋找可能的原因。治療上，除要求患者增加膳食纖維及運動外，醫師會搭配合適的緩瀉劑以加速腸道蠕動，但須小心刺激型緩瀉藥的使用量。但若大腸已經「麻痺」、給予六大類緩瀉劑刺激也沒用，就要考慮開刀，接受「大腸次全切除或全切除手術」。據統計，約八成慢性便秘患者對於手術結果表示滿意，但要注意的是，尚有一成患者仍呈現腹痛及排便不順，這些患者則可考慮以「薦神經刺激術」治療。

3

骨盆腔肌肉不穩定型

骨盆腔底肌肉無力，或骨盆肌無法放鬆，導致難以將糞使用力擠出，也會造成便秘。這類患者包括年紀大、骨盆腔基底肌肉無力症、過瘦、長期臥床、或生產過程受傷等，都容易發生便秘，需進行肛門壓力及排便攝影測試。患者常常會合併直腸脫垂、直腸擴大、變形等結構上的問題，此部分需要進行外科手術重建，以改善排便機制。若無結構上異常的患者，則需要進行「生物回饋復健訓練」及飲食控制。

總而言之，治療便秘的方法必須根據患者的具體情況進行選擇，建議在醫師指導下進行專業評估與正確治療，千萬別自行服用便秘藥物，以免發生腹痛、電解質異常、依賴性等副作用，才能真正揮別便秘的陰霾。🌀