

便便的煩惱不要忍～

改善便秘緩解術

文·圖／中醫內科 主治醫師 陳沛先

「好幾天都沒有排便了」、「大便好硬、好費力」、「都要吃XX藥才會解便」……您或身邊的人是否有這些困擾呢？其實，很多因素會影響到排便的狀態，從飲食生活習慣到家庭工作壓力等等都是，讓我們一起來了解便秘的原因，以及要如何預防與治療。

您便秘了嗎？認識定義及成因

根據羅馬準則Rome IV的定義，有以下幾種症狀都可能被診斷為便秘：

- ① 排便頻率：一周少於三次。
- ② 大便形狀：塊狀（羊屎便）、偏硬。
- ③ 大便狀態：解便費力、解不淨感。
- ④ 需使用軟便劑，或刺激肛門幫助排便。

造成便秘的原因有很多，根據常見的幾種原因，以下分別討論：

- ① **弛緩型便秘**：可能因長時間久站、久坐、久躺，運動量較少或因年紀大而肌肉無力，使得腸道蠕動慢，所以導致便秘。建

議要運動加強腸道機能，如果需要久站久坐，至少每一個小時要起來活動一下。以中醫理論，這類型多為脾胃氣虛，可以吃點四神湯來加強腸胃蠕動及消化。

- ② **痙攣型便秘**：常因為壓力大或日夜週期不規則導致腸子痙攣，使不容易解便。應盡量養成規律的睡眠周期，壓力要找對方式排除。以中醫理論，常見原因為肝氣鬱結，可以適量喝點花茶來舒肝解鬱。
- ③ **直腸型便秘**：代表排便訊號不容易傳到大腦，常常是因為忽略便意所造成，因此要盡量有便意時就不要忍著，畢竟這是生理上的基本需求。

日常生活如何影響排便狀態？

大便的形成，從吃的食物、喝的水量、腸胃蠕動的狀況、腸道菌的作用、便意的產生，每個環節都會影響到大便是否會順暢排出。我們可以從各個不同面向來探討日常生活如何影響排便。

① **食物**：若有排便困擾，可選擇膳食纖維較多的食物，例如五穀雜糧、蔬菜、水果，多吃這類食物比較能製作為大便。腸道菌則可以藉由吃優格、優酪乳、味噌、泡菜等，增加腸道菌叢的多樣性。若有大便偏硬的狀況，建議適量食用香蕉、火龍果可以幫助排便。

② **飲水量**：若飲水量過少，會使大便的水分不足而容易偏硬。可透過每次的小便顏色判斷飲水量是否足夠，扣除掉每天早上起床後第一次的小便，其他每次的小便都應為清澈透明無色到淡黃色，若顏色較黃則代表飲水量不足。

另外，咖啡雖然也有幫助排便的效果，但比較不建議飲用。咖啡雖然有膳食纖維，也會利用胃結腸機制間接刺激結腸收縮進而促進排便，但這些方式都是刺激性的方式，屬於短暫性且無法從根本上解決便秘的問題。

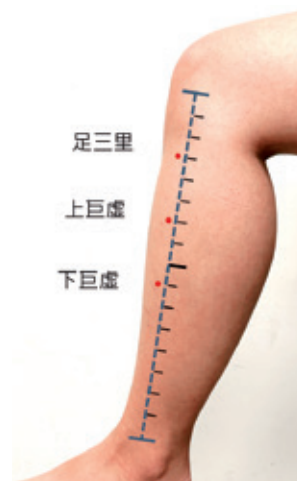
③ **排便習慣**：當便意產生時，盡量不要忍耐！大便到達直腸後，會刺激直腸腸道壁後傳遞訊號到大腦，進而產生便意。若因為不方便找廁所或不是熟悉的馬桶等因素憋住便意，則必須得等下一次便意產生才會去排便，如此一來就可能造成便秘。

不易產生便意的人，可以善用胃結腸反射來幫助排便。食物到達胃部後，會刺激結腸蠕動，進而較容易解便。另外，解便姿勢也可輔助排便，人體在蹲姿會比坐姿更容易解便，因此，家裡若是坐式馬桶，可在馬桶前方放矮凳子，讓腳與身體的角度呈現大約30度。

平時穴位按摩保健腸胃道

有便秘困擾的人，平時可透過按摩以下穴位，達到預防保健腸胃道的功效。

① **足三里**：在《四總穴歌》中有句口訣：「肚腹三里留。」足三里具有健脾益氣的效果，幫助腸胃蠕動及消化吸收。此穴位於膝蓋外側下方四個手指頭橫幅（3吋）的凹陷處。



② **上巨虛、下巨虛**：這兩個穴位分別位於足三里穴往下四個手指頭橫幅（3吋）及八個手指頭橫幅（6吋）的位置。和足三里皆屬於胃經穴位，有助腸胃蠕動改善便秘。

③ **天樞**：位於肚臍旁開三指幅寬（2吋）處，左右皆可按摩。可用來處理腸胃道疾病，同時也具有消脂利水的功效。如想促進消化、幫助腸道蠕動，可以肚臍為圓心，以順時鐘的方式，從身體的右下往右上，再往左上最後到左下的方向按摩。🕒

