



一百萬港人受便秘問題困擾

個案研究

王伯是一位士司機，由於工作關係，王伯時常進食缺乏蔬菜、水果等高纖維的快餐店食物，而且亦難以培養良好的排便時間和做適量運動。近日，王伯發覺有排便困難的情況出現，除了大便變得堅硬外，他總是感覺排不清大便，而且每周排便少於2次。根據以上種種迹象顯示，王伯很有可能便秘的煩惱。



撰文：
香港大學醫學院
內科學系
名譽臨床副教授
陳安安醫生

便秘問題不可忽視

便秘是常見健康問題，在西方國家，高達24%的年長人士患有便秘，並以女性患者居多。但現時醫學界仍未有亞洲中國人口患上便秘的數據。

導致便秘的成因主要是由於腸道蠕動緩慢或排泄受阻。如忽視便秘問題，可引致較嚴重的併發症，包括：直腸出血、因腸活動拉緊而引發痔瘡或堅硬的大便刮傷括約肌而引致肛門裂紋等。便秘患者往往因以上問題而造成不同程度的情緒困擾，並影響其生活質素。

要診斷病人是否有便秘問題，醫生可用腸鏡檢查結腸蠕動時間。另外，還可用肛門測壓法及測試直腸知覺以檢查病人是否有便秘。

女性患者較男性居多

香港大學醫學院內科學系聯同香港科技大學的研究人員於2003年開始，進行有關中國人口便秘問題的研究。目的是調查中國人口便秘的病發率及瞭解便秘患者的焦慮與抑鬱程度、對便秘的認識和注意程度及其對便秘的處理方法、態度等進行研究。

研究人員以電腦隨機抽樣選擇了共3,282位年齡介乎18至80歲的市民。研究結果發現在3,282受訪者中，共有14.3%人有便秘問題，即全港約有100萬港人受便秘問題困擾。

秘問題困擾。便秘問題並無年齡之分別，但於男性卻有逐漸上升的趨勢，大部分的患者為女性。患有便秘的病人較普通人容易感到焦慮、憂愁。此情況於女性病人尤為嚴重。

除此以外，只有約六成的受訪者注意到自己可能有便秘問題；而且被診斷患有便秘的受訪者中，只有不足三成曾往求診。研究亦顯示，對便秘徵狀注意程度較高、女性患者以及認為便秘問題影響其日常生活的患者，較易主動尋求協助。年長患者與及焦慮指數較高的患者亦較易主動求診。

便秘患者較容易感到焦慮及憂愁，令其社交生活受到困擾。越多處理便秘方法的患者，其焦慮程度與其處理方法數目成反比。如患者主動服食中藥，做運動，改變飲食習慣及於網上尋找有關便秘資料，都可減低其憂愁指數。

便秘的治療

要改善便秘問題，病人必須要維持健康的飲食習慣，如多吃蔬菜和水果等高纖維的食物。與此同時，病患者亦需改良生活習慣，如做適量運動(每周二至三次運動)和建立定時的作息時間。如便秘情況尚未改善，可考慮使用通便劑，如大便成形纖維製品、刺激物、大便軟化劑、潤滑劑及鹽水通便劑。

可是，以上方法只能解決部份便秘問題。大部分病人在沒有諮詢醫生的情況下濫服瀉藥，這不但會導致其他副作用，如依賴瀉藥排便、抗藥性、電解質不平衡，而輕瀉劑一惹醜

導致便秘的原因

引致便秘有以下幾個因素：

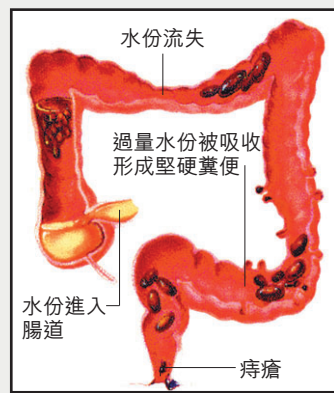
機能上的因素	如飲食習慣(少吃高纖維的食物)、腸道蠕動受阻(蠕動時間緩慢、排便困難、腸道過敏症)或缺乏運動的生活習慣。
結構性不正常	肛門直腸失調(肛門破裂、形成血栓的痔瘡)、結腸狹窄症(腸憩室病、貧血、放射治療)、結腸大量損傷和障礙(腺癌)、突發性直腸擴張。
內分泌及新陳代謝因素	糖尿病、血鈣過多症、副甲狀腺功能亢進、低鉀血、甲狀腺功能不足症、懷孕及尿毒症。
神經性因素	腦血管問題、神經組織硬化症、帕金森症、赫希施普龍氏病及脊髓腫瘤。
肌肉鬆弛及相連組織失調	澱粉樣變性症、硬皮病。
心理因素	焦慮、抑鬱及身體化疾患
藥物影響	



全港約有100萬港人受便秘問題困擾，但大部分都沒有主動求診。

(謝麗娟攝)

便秘成因



(anthraquinones)更會導致結腸黑病變等，刺激性的瀉藥也會引起大腸活動能力失常。另外，便秘問題亦是患上大腸癌的其中一個先兆。因此市民應時刻注意自己是否已有便秘的徵狀，並及早諮詢醫生意見以接受適當治療。

另外，生理回饋亦是現時醫學界一種嶄新方法治療便秘。生理回饋全名為「盆底肌肉功能治療」，其原理是教導患有便秘問題的病人應怎樣放鬆肛門。首先，醫生會教導病人進行肛門壓力訓練，用儀器檢查病人肛門收緊程度，使他們正確掌握放鬆肛門肌肉。然後再進行腹壁肌訓練。最後便教育病人排便的正確姿勢。病人需要上大約6至8課，

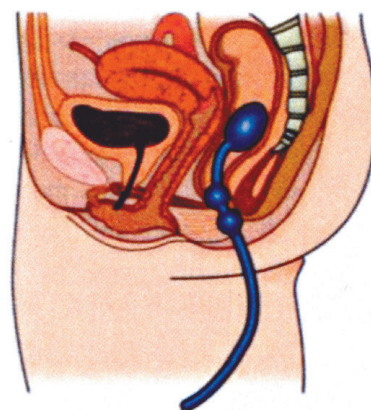
如何判斷自己患有便秘？

在過去3個月(或以上)出現最少兩個以下情況

- 多於25%時間排便困難
 - 多於25%時間出現糞便堅硬的情況
 - 多於25%時間感覺未能完全排出所有糞便
 - 多於25%時間使用人工方法輔助排便
 - 一星期內排糞少於二次
 - 沒有柔軟的糞便排出，亦沒有證據顯示患上腸狀過敏症
- 要診斷病人是否有便秘問題，醫生可用腸鏡檢查結腸蠕動時間。另外，還可用肛門測壓法及測試直腸知覺以檢查病人是否有便秘。

每堂1至2小時，回家後繼續練習，便能有效改善便秘問題，成功率達七成之多。

直腸肛門測壓



部分錯誤的治療方法

不少市民認為坊間流行的洗腸治療法可有助改善便秘問題。然而，在西醫角度來說，洗腸是不能解決便秘問題，而且還有傷及大腸的危險。若進行洗腸的設備不足，洗腸藥水流入大腸，有可能引致細菌感染。另外，一般人在排便有困難時會用手指幫助排便。可是手指可能帶有細菌，有可能引致肛裂、痔瘡或出血。

為有效治療便秘，香港大學醫學院將進行一項有關治療便秘新藥的大型臨床研究。有興趣參加的市民可於辦公室時間致電：(852)2855-5547或7100-0327查詢。