



無需藥物的通便良方—— 「生理回饋訓練」

便秘是都市人的通病，香港約有14%人口面對著便秘的煩惱。傳統醫治便秘的藥物帶有刺激性，而且治標不治本，長期服用會令病人對藥物產生依賴。香港大學醫學院內科學系及瑪麗醫院物理治療部自2003年起嘗試以「生理回饋訓練」(Biofeedback) 治療便秘，大部分便秘病人能在短期內以這無需藥物的簡單訓練改善腸道及多組肌肉的協調，達到治療便秘的目的。



撰文：胡興正醫生
香港大學醫學院內科學系
名譽臨床醫學助理教授

簡易「生理回饋訓練」

「生理回饋訓練」主要透過訓練腹部及肛門肌肉的協調，以幫助排便。訓練的內容和步驟十分簡單易學，關鍵在於病人在訓練過程中能否持之以恆。訓練的內容包括4部分：

1. 接受有關飲食、腸胃及排便的知識；
2. 接受肛門壓力檢查，學習放鬆肛門肌肉，方便排便；
3. 進行腹壁肌訓練，改善排便的推動能力；及
4. 進行「模擬排便」的練習，把連接氣球的管道放進腸道內，然後將氣球充氣，變成「模擬糞便」，透過練習協調腹部及肛門肌肉，把氣球排出體外。

同時病人需配合正確的排便姿勢，以及在家耐心進行練習，以達至醫治便秘的目的。

短期研究結果

港大醫學院內科學系聯同瑪麗醫院物理治療部於2003年起，為40名便秘病人約於每1至2星期進行1次整套「生理回饋訓練」，同時為另外40名便秘病人提供飲食及排便的知識，以作對照組研究。

去年底研究結果顯示，大部分病人在接受4至5次整套的「生理

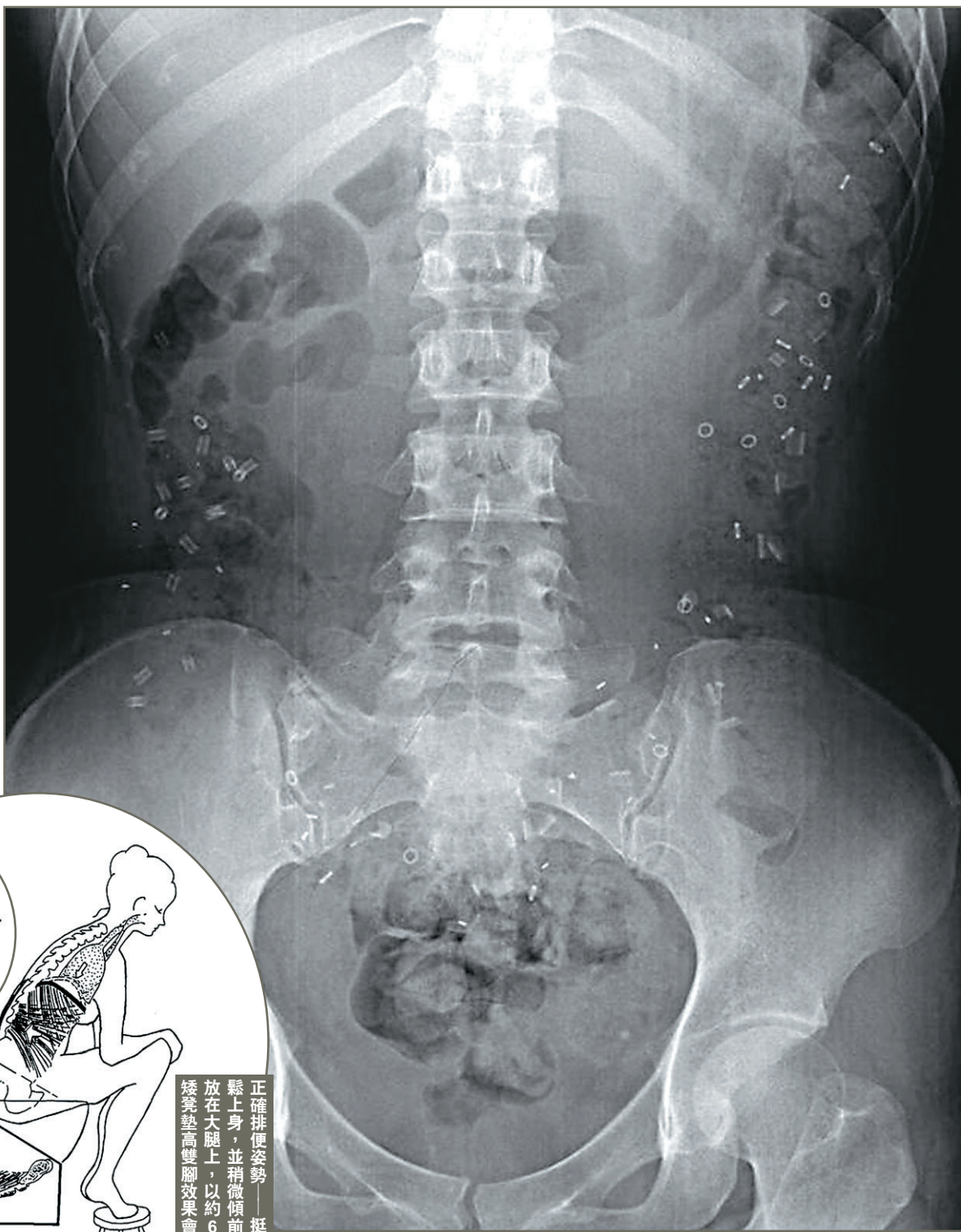
回饋訓練」後便秘情況得到明顯改善。

1. 服用瀉藥次數由平均每星期3.3次降至1.1次；
2. 「腹痛指數」由1分降至0.3分；
3. 「用力排便指數」由2.7分降至1.1分；
4. 完全排便次數由平均每星期0.8次增至2.3次；
5. 肚脹現象亦有明顯改善。

反觀對照組的病人只接受飲食及排便的知識，效果遠沒有接受整套「生理回饋訓練」的理想。2005年1月的研究結果顯示，病人每星期平均服用瀉藥的次數維持約1.5次，「腹痛指數」由1.6分輕微降至1.3分，「用力排便指數」則由2.3分升至2.6分，完全排便的情況亦無顯著改善。

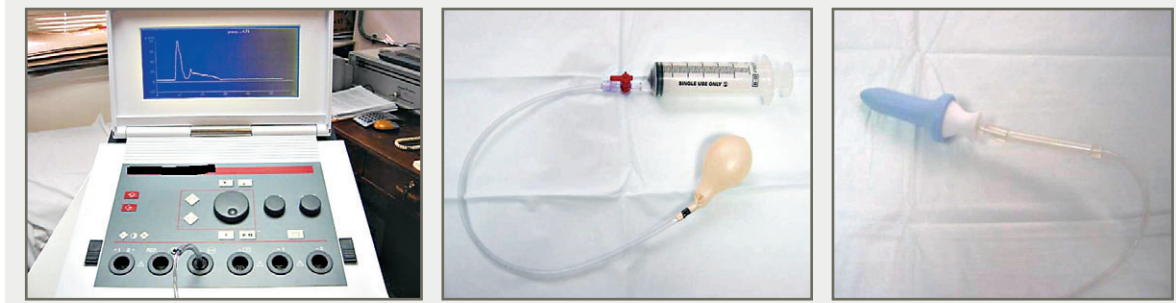
由此可見「生理回饋訓練」大大減低了病人對藥物的依賴，對改善便秘的病徵和病情亦極有幫助。

上述研究對象多為阻塞性便秘病人，因為阻塞性便秘是由於腹部與下盆肌肉不協調導致，因此訓練腹部及肛門



結腸蠕動緩慢會令糞便堆積在肛門而不能排出，導致便秘。

生理回饋訓練所需的工具



肌肉是最能對症下藥的療法。鑑於實驗結果理想，港大醫學院及瑪麗醫院將會積極推廣是項療法，同時會進一步研究上述訓練對其他類型的便秘如腸易激綜合症及慢阻性便秘的療效。

未來目標： 擴展訓練概念應用範圍

此外，由於有關肛門肌肉壓力的訓練並不單有利於便秘的治療，理論上亦能應用於失禁的治療上，所以港大醫學院希望稍後能進

一步作有關研究，相信對於長者或產後肛門神經受損而導致失禁的病人有很大幫助。

與此同時，港大醫學院內科學系，外科學系及瑪麗醫院物理治療部現正緊密商討，計劃成立專家小組定期探討與食道、腸胃、結腸、肛門有關的病理和治療方法，推廣「生理回饋訓練」的應用層面，務求在各自的專門研究上產生更多合作及交流，以及在可見的將來訓練更多掌握有關技巧及知識的醫務人員。