

31 | 沒有每天上廁所，就是便秘嗎？

不一定。人不是機器人，排便習慣會隨著飲食、喝水、運動、作息等因素改變，頻率本來就會有起伏；從一天三次到三天一次都算正常。重點在於大便是不是成形、柔軟、不需要用力。便秘其實分成三種類型，處理方式各不相同；如果是「很想大卻大不出來」，問題多半在用力的方式，一直加瀉藥反而沒用。

怎樣才算便秘

下列情況經常發生（大約每四次排便有一次以上），而且持續一段時間，就值得處理：

- 需要很用力，大便乾硬、一顆一顆像羊大便
- 解完仍覺得沒解乾淨，或肛門有堵住的感覺
- 需要用手壓肚子、壓會陰部，甚至用手挖才解得出來
- 一週自己排便少於 3 次

理想的大便像香蕉一樣，光滑柔軟、不費力就能解出。

便秘的三種類型

類型	常見表現	處理重點
腸道蠕動正常型	最常見，多與纖維、水分、活動量不足有關	調整飲食與生活習慣，必要時加上藥物
腸道蠕動緩慢型	好幾天都沒有便意，女性較常見；多吃纖維也不太有效	需要醫師評估，多半要藥物幫忙
排便出口障礙型	很想大卻出不來、要坐很久很用力、需要用手幫忙；瀉藥讓大便變軟卻還是排不出	練習正確用力，必要時轉介做肛門直腸功能檢查與生物回饋訓練

先找找有沒有這些原因

- **生活習慣：**纖維吃太少、水喝太少、活動量低、常常忍住便意、上廁所姿勢不良、壓力大。
- **藥物：**強效止痛藥、部分抗憂鬱藥與過敏藥、部分降血壓藥、鐵劑、鈣片、部分胃藥、止吐藥、止瀉藥、利尿劑等。請把正在吃的藥帶給醫師看，不要自行停藥。
- **疾病：**糖尿病、甲狀腺功能低下、血中鈣或鉀異常、腎臟病、懷孕、巴金森病、中風，以及肛裂（怕痛而不敢解）。

改善便秘的食物

種類	常見食物	小提醒
水果	奇異果、芭樂、火龍果、木瓜、柳丁 (連果肉吃)	奇異果每天 2 到 3 顆、連續吃 4 週以上， 有研究證實效果
蔬菜	地瓜葉、空心菜、菠菜、綠花椰菜、秋葵、菇類、木耳、海帶	每餐至少一碗
全穀雜糧	糙米、燕麥、地瓜、玉米、全麥麵包	白飯先換一半糙米
豆類	黃豆、毛豆、紅豆、綠豆、鷹嘴豆	一次吃太多容易脹氣，從少量開始
堅果種子	奇亞籽、亞麻仁籽、杏仁、核桃	每天一小把即可
纖維補充品	洋車前子	每天約 10 公克，從一小匙開始，每次配 250 毫升以上的水

成人每天纖維目標約 25 到 30 公克，**要慢慢增加，水也要跟著纖維一起增加**：一般成人每天約 1.5 到 2 公升，只吃纖維不喝水，大便反而更硬。脹氣很明顯，或屬於排便出口障礙型的人，猛加纖維可能更不舒服。心臟或腎臟病需要限水的人，請依醫師指示。

養成好的排便習慣

- **早餐後 15 到 30 分鐘去廁所**：吃東西會刺激大腸蠕動，這段時間最容易有便意。
- **有便意就去**，不要因為工作或外出忍住。
- **腳踩小凳子**：讓膝蓋高於屁股、身體微微前傾，接近蹲姿，直腸角度變直，比較好解。
- **一次坐 5 到 10 分鐘就好**：沒有便意就先離開，不要邊滑手機邊久坐，容易造成痔瘡，也會讓排便變成壓力。
- **每天活動身體**：走路或中等強度運動 30 分鐘，可以促進腸道蠕動。

在家練習「正確用力」

正確的排便是：吸氣讓肚子鼓起，吐氣時下腹往外撐、增加腹壓，同時放鬆肛門。很多人用力時反而憋氣、肚子縮進去、肛門夾緊，大便就出不來。每天練習 1 到 2 次，每次 5 到 10 分鐘：

1. **坐姿**：坐在馬桶上（不一定真的要解），腳踩小凳，身體微微前傾，放鬆肩膀、下巴和屁股。

2. **腹式呼吸**：吸氣時肚子鼓起；吐氣時下腹輕輕往外、往下推，不要憋氣太久，不要夾屁股。
3. **模擬排便**：每次用力 5 到 10 秒、休息 20 到 30 秒，做 5 到 10 回合。

口訣：「肚子鼓出去，肛門鬆開，慢慢推，不要硬擠。」

常見錯誤	怎麼矯正
用力時肛門反而更緊	先練習「夾緊、再完全放鬆」，分辨兩者的差別
只會憋氣，不會用腹壓	改成吐氣時肚子往外推
用力時肚子縮進去	手放在肚子上，確認用力時肚子是往外
坐馬桶太久	限制在 5 到 10 分鐘
以為是凱格爾運動	凱格爾是夾緊，排便要的是放鬆
一直加瀉藥還是解不出來	回診評估是否為排便出口障礙

藥物治療

飲食與習慣調整後仍不夠，請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療。便秘藥物的種類很多、作用方式各不相同，醫師會依你的便秘類型挑選。請不要自行長期使用來路不明的瀉藥或偏方；懷孕期間有便秘困擾，也請先和醫師討論。

民眾常見問題

瀉藥吃了會傷腸子嗎？ 依照醫師指示使用，研究並未發現會傷害腸道。部分瀉藥長期使用可能效果變差，所以需要長期用藥時，請讓醫師幫你選擇適合的種類。另外，也不建議自行長期購買浣腸（灌腸劑）使用：常常使用可能讓腸道習慣依賴外來刺激，自己的便意變得遲鈍；反覆插入也可能造成肛門或直腸黏膜受傷、出血；部分浣腸劑用得太頻繁，或腎臟功能不好的人使用，還可能造成體內電解質失衡。

喝優酪乳、吃益生菌有用嗎？ 部分研究顯示特定菌種可能有幫助，但效果因人而異，可以當作輔助，不能取代纖維、水分與運動。益生菌搭配飲食調整，或補充一些益生元，效果可能會更好。

每天喝很多水，便秘就會好嗎？ 水分本來就不足的人，補足水分有幫助；水已經喝夠的人，再多喝也只是多跑廁所，必須搭配纖維才有效。

立即就醫：肚子劇痛、脹硬、嘔吐，而且完全無法排氣排便，可能是腸阻塞，請立刻前往急診，不要自行加量服用瀉藥。

回診時機

便秘影響生活，隨時都可以回診。出現以下情況請盡快就醫，醫師可能安排大腸鏡：

- 血便、黑便，或糞便潛血檢查陽性
- 貧血、體重不明原因減輕
- 45 歲以上才新出現便秘、大便突然變細，或排便習慣突然改變；還沒做過大腸癌篩檢的人
- 家人有大腸癌或發炎性腸道疾病
- 便秘合併雙腳無力、屁股周圍發麻、尿不出來

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808