

Constipation in Adults and Children 成人與小孩的便秘



= 可從 Kaiser

Permanente Healthwise Handbook (凱薩醫療機構健康指南) 參閱更多有關此項目的資料。

甚麼是便秘？

What is constipation?

便秘是在排便時有困難。有些人過分關注大便的次數，因他們一向接受的教導是一個健康的人應該每天排便。這是不正確的。大部份人可以在任何地方，一天三次或一週三次排便。如果糞便是柔軟而且容易排出，那就不是便秘了。

便秘可能是糞便乾硬，在通過直腸時產生痙攣和痛楚所引致。便秘時或許有鼓脹及噁心，也或許糞便帶有少量鮮血，那是因為糞便在經過肛門時引起輕微的撕裂。當便秘消除時便會停止出血。

如果糞便積聚 (嵌入性積壓) 在肛門，分泌物和液體會在糞便四周滲出，有時會導致排泄物滲漏 (大便失禁)。也許會變成一時便秘，一時肚瀉。

便秘的普遍成因是在飲食中缺少纖維和足夠的水分。其他的因素包括缺乏活動、延遲排便、服藥、直腸內側肌肉撕裂產生痛楚及過份服用瀉藥。


腸道激惹綜合症 Irritable bowel syndrome



亦可導致便秘。

訓練上廁可會導致年輕孩子有便秘。當孩子投入遊戲或其他活動時，往往忽略排便的迫切而引致便秘。不願意用街外洗手間的孩子和成年人也會容易有便秘。

預防 Prevention

- 吃大量高纖維 **high-fiber**  的食物，如生果、蔬菜及全穀類。可以用以下方法在食物中加入纖維：
 - 吃一碗穀類麥片，每份含 10 克穀類。
 - 在麥片或湯內加 2 湯匙的麥糠。
 - 試用含纖維成分的產品，如 Citrucel、FiberCon 或 Metamucil。以 1 或少於 1 湯匙開始，並喝多點水以防止鼓脹。
- 避免吃高脂及高糖的食物。
- 每天最少喝 1 ½ 至 2 夸脫的水或其他流質。早上應多喝點水。

- 保持多做體力活動。步行是一個好的開始。
- 保留充裕的時間上廁排便。通常餐後不久會產生排便的需要。定下一個每天排便的時間 (如早餐後) 會有幫助。
- 在有便意時要立刻上廁。當有需要排便時，腸道會給您一個訊號，如果忽略了，便意便會消失，最後糞便會變得乾硬而難以排出。

家居護理

Home treatment

- 依照上述“預防”欄的飲食原則，幫助減輕和防止便秘。
- 如有需要，使用軟化糞便劑或輕微瀉藥，如鎂奶。在未諮詢醫生前，切勿使用礦物油或任何其他瀉藥超過 2 星期。
- 如果嬰孩或超過 10 歲的孩子因不能排便而引起肛疼，可在浴缸中用 2 安士小蘇打混合溫水，把孩子放在水中，這可幫助紓緩在肛門內通常困著糞便的肌肉，使孩子容易排便。
- 假如是 6 個月或以上的孩子，用暖水浴又不生效，可用 1 至 2 支甘油條令糞便

容易排出。只可以用 1 次或 2 次甘油條。如果便秘並未解除或再有便結，請與孩子的醫生商討。

- 在未與孩子的醫生商討前，切勿給孩子服用瀉藥或灌腸劑。

甚麼時候致電凱薩醫療機構？ When to call Kaiser Permanente?



致電凱薩醫療機構，如果...

- 成年人在經過家居護理後數天，又或嬰孩在兒科醫生建議下仍持續便秘。
- 嚴重肛門出血 (超過小量的鮮血)，或血液呈棕紅色或黑色。
- 便秘改善後，肛門出血仍持續超過 2 至 3 天，或出血次數多於一次。
- 有尖銳或嚴重的腹痛。

- 在排便後仍有肛痛，或因肛痛而難以排便。
- 在家居護理後一星期，仍然便秘和排便明顯改變，而原因不明。
- 有糞便滲漏 (大便失禁)。
- 糞便持續變得幼長 (寬度或窄於一枝鉛筆)。
- 不服瀉藥便無法排便。

其他資源

Other resources

如欲獲得更多健康資料，參考 *Kaiser Permanente Healthwise Handbook* (凱薩醫療機構健康指南)。聆聽 *Kaiser Permanente Healthphone* (健康項目錄音)：1-800-33-ASK ME。瀏覽我們的網址：www.kp.org。或聯絡閣下應診的健康教育部，要求有關書本、錄影帶、講座及更多資源。如需要醫療建議，請諮詢閣下的醫生或其他專業醫護人員。

本資訊非用以診斷健康問題，亦不可代替醫生或其他專業護理人員所給予的醫學資訊或護理。如果您有持續的健康問題，或有其他疑問，請徵求醫生或其他專業護理人員的意見。如有查詢或需要更多有關所用藥物的資料，請與藥劑師聯絡。Kaiser Permanente 凱薩醫療機構並不贊助文中提及的商業產品，任何相似產品均可使用。