



清腸道的「秘結」

文／臺中榮總藥學部藥師 劉本瑜

要解決「秘結」（臺語發音），秘訣看這裡。隨著三餐精緻飲食，生活步調快速，工作忙碌壓力大，越來越多人有「便秘」這個難以啟齒的困擾。為了預防便秘，我們應該有正確的觀念，還有養成良好的生活習慣。

● 預防便秘的良好習慣包括：

1. 攝取高纖維食物：如蔬菜、水果、麥片等，纖維不易被吸收，可刺激腸道蠕動。
2. 養成定時排便習慣：在外若不易如廁，應每天固定保留某段時間，心情放鬆如廁，以培養固定排便的生理時鐘。
3. 多喝開水：水分有助於腸道蠕動，每天應攝取 2000cc 以上的開水。
4. 適當的運動：運動一樣可以刺激腸道蠕動，尤其是增加腹壓的運動，如仰臥起坐、深蹲。順時針方向按摩腹部，也可促進腸胃蠕動，幫助排便。
5. 三餐定時定量，避免宵夜：暴飲暴食與宵夜都會增加腸胃負擔、消化不良而造成便秘。
6. 避免精神緊張、壓力過重：精神緊張會抑制排便反射，壓力過重則會使內分泌失調而影響排便。

● 如果有以下情形，可能就是便秘：

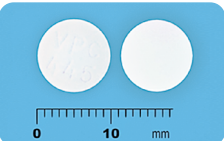
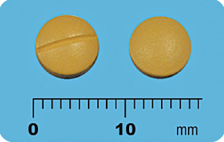
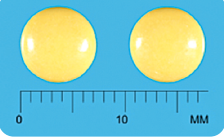
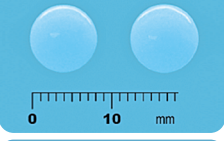
1. 一週排便次數小於 3 次。
2. 常腹脹，如廁卻無法排便。
3. 糞便乾硬且顆粒分離。
4. 排便不順，常有解不乾淨的感覺。

有些疾病或藥物副作用可能會造成便秘，可以藉由治療疾病或使用藥物來改善；相反的，持續便秘也可能造成其他疾病發生。改善便秘的藥物如附表 1。

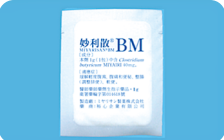
另外也有整腸藥如附表 2。

雖有軟便藥物可以解決暫時性便秘，但也不應過分依賴，長久之計應養成良好生活習慣及規律運動，保持腸道通暢有助身體健康。如有長期便秘現象，應門診追蹤治療，而醫師開立的藥物，也應依照指示按時服用，如有用藥相關問題，歡迎詢問藥師替您解答喔！

附表 1，可改善便秘的藥物

藥品照片	藥品名稱	說明
	Mag. Oxide tab 氧化鎂	● 胃藥、軟便劑
	Through tab 通便樂膜衣錠	● 酸性尿呈黃、棕色，鹼性尿呈粉紅或紫紅色
	Bisacodyl tab 5mg 秘克的腸溶糖衣錠	● 副作用為腹部絞痛 ● 腸溶衣錠不建議磨粉
	Conslife tab 秘福糖衣錠	● 須整粒吞服，服藥前後 1 小時不得使用制酸劑或牛乳 ● 不可與礦物油併用 ● 會使酸性尿呈黃、棕色，鹼性尿呈粉紅或紫紅色
	Forlax powder 10g 腹樂疏口服懸液用粉劑	● 每包溶於一杯水後服用 ● 與其他藥物需相隔至少 2 小時
	Duphalac syr. 300ml 杜化液	● 治療慢性便秘及肝性腦病變 ● 若口感不佳，可酌量加入開水、果汁或牛奶使用

附表 2，整腸藥

藥品照片	藥品名稱	說明
	Biofermin tab 整腸錠	● 整腸幫助消化
	Miyarisan BM powd. 妙利散	● 偶有脹氣。 ● 乳糖不耐者禁用。 ● 孕婦、哺乳者不建議自行使用。
	Antibiphilus cap 250mg 阿德比膠囊	● 偶有脹氣。 ● 乳糖不耐者禁用。 ● 開封後 3 個月內服用完。