

【改善便秘需知】

發行日期：110年10月12日

便秘的症狀與定義

- 排便時要用力使勁
- [糞便](#)堅硬
- 排便不順或排不乾淨
- 一週排便少於三次

便秘的 5 大原因

1. **纖維和水攝取不足**：如前面所提到的飲食習慣改變，速食大行其道，尤其外食族群很難吃到足夠的蔬果來獲取足夠的[膳食纖維](#)。缺乏水分則會導致糞便過乾，使其不易排出，甚至會造成肛門出血的情況，若長期反覆出血，將可能產生痔瘡。
2. **壓力**：[壓力](#)會使腸道肌肉緊張，長期處在高壓緊張的環境導致便秘，而便秘也會影響情緒健康，找到好方法釋放壓力，便能有效終結惡性循環。
3. **活動量不足**：上班族或年長者時常[久坐](#)，或長期臥床的病人，也是便秘的高風險群，運動量不足會使腸道的肌肉也喪失活躍度。
4. **懷孕**：在[懷孕前期](#)，激素的變化使得腸道活動減慢，並且增加腸道水分的吸收，使得糞便轉為乾硬而難以排出；隨著[懷孕週數](#)的增加，愈到懷孕後期，胎兒會壓迫到其他臟器的空間，其中也包括直腸，因為受到擠壓，糞便的排出會較為困難，而導致便秘。
5. **腸躁症(Irritable bowel syndrome)**：[腸躁症](#)目前病因仍不明，一般推測壓力和食物可能是引發症狀的原因。便秘是腸躁症的其中一個症狀，其餘還有腹痛、脹氣、腹瀉，或排便沒有完全排乾淨的感覺。

如何預防、緩解便秘？

1. 多喝水，少負擔

如果你常覺得口乾舌燥，代表身體[缺水](#)，容易造成便秘。研究發現，喝蘇打水比一般自來水更能有效緩解便秘，包括慢性先天便秘和腸躁症患者。但是記得選擇無糖蘇打水，因為過多的糖分對身體健康沒幫助。

2. 多攝取膳食纖維

膳食纖維屬於植物性[碳水化合物](#)，我們可以多吃蔬果、穀類、[堅果](#)、[種子](#)等食物來攝取。膳食纖維有可溶纖維和不可溶纖維兩類，大部分纖維豐富的食物均包含這兩類，只是比例不同而已，可溶纖維會吸收水分產生膠狀物質，

可軟化糞便讓它順利通過腸道排出，而不可溶纖維則能增加糞便體積，並刺激腸道蠕動，同樣有助於排泄順暢。

3. 多運動

運動可以加快食物通過大腸的時間，大腸從食物吸收水分的時間也因此變短，糞便較不會因缺乏水份而變得堅硬、難以排泄；此外，[有氧運動](#)能加速呼吸和心跳，幫助腸道肌肉收縮，讓糞便順利排出去。每天至少能運動 30 分鐘，不論是慢跑、游泳甚至快走，都能減少便秘的機會。

4. 喝有咖啡因的咖啡

咖啡能刺激我們消化道的肌肉，增加如廁的慾望，因此建議喝含[咖啡因](#)的咖啡，效果比喝一般水和[無咖啡因](#)的咖啡效果都好。咖啡也含有可分解纖維質，能促進腸道菌群的平衡，能有效疏解便秘的困擾。不過建議應多喝水，因為咖啡因容易利尿，在水分補充不足的情況下，反而會導致身體缺水。

5. 有便意就上

有些人習慣[憋尿](#)，而有些人則是喜歡憋便。當便意產生時，最好還是趕快去廁所報到，如果刻意忍住不上，糞便會隨著在體內的時間增長，因水分的流失而逐漸硬化，最後導致便秘。

如果便秘已造成你的困擾，請務必就醫，找出潛在的原因與有效的治療方式。健康的飲食如新鮮水果、蔬菜和全麥食品；規律運動；每天至少足夠水量，這些都能幫助預防大多數人的便秘。有些患者服用瀉藥處方，也請諮詢專業醫師和藥師，並了解瀉藥的原理以及如何安全使用。

資料來源：

參考資料

<https://helloyishi.com.tw/stomach/constipation/how-to-deal-with-constipation>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

