管理便秘

給長者、家人和照顧者的資訊

本小冊子有助您認識：

- 什麼是便秘
- 便秘的症狀
- 如何有助管理便秘

Sinai Health System

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

什麼是便秘？

便秘是指糞便太硬而難以排出的情況。當已消化的食物在消化道中移動得太慢時，身體便會從中吸收太多水份，使糞便變硬變乾，因而造成便秘。

許多與年齡相關的問題，如：活動量下降、某些醫療狀況和藥物，以及飲食變化等，皆可能會增加長者便秘的風險。

便秘的症狀

- 感到腹部不適或疼痛
- 感到飽脹不適
- 感到萎靡，無法繼續進行日常活動
- 感到無法排便
- 排便次數減少（如：每天少於一次）

便秘的成因

- 脫水或喝水不足
- 體力活動有限
- 高脂肪或加工食品及低纖維的飲食
- 新陳代謝減慢，以及減慢新陳代謝的相關醫療狀況
- 壓力或焦慮
- 某些藥物，其中包括非處方藥物

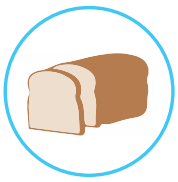
管理便秘

便秘應先從改變飲食和生活習慣著手治理。您可嘗試以下一些簡單有效的改變。

多喝飲料

每天喝適量的飲料有助使糞便較軟並容易排出。口渴感會隨著年紀漸增而下降，因此長者脫水的風險較高。

逐漸增加您的喝水量，直至達到所建議的飲用量。飲料包括水、果汁、湯、牛奶，以及不含咖啡因的茶或咖啡。熱飲可有助促進腸道活動。



進食高纖食物

纖維有助保留糞便水份，減輕便秘。達到所建議的喝水量後，即可開始在飲食中多加高纖食物，並減少進食低纖和加工食品。

大部份人應以每天攝取 25 克纖維為目標。跟飲料一樣，飲食中的纖維應逐漸增加，否則或會出現絞痛、氣脹和腹瀉。

許多食物含有纖維，其中包括：水果、蔬菜、全麥麵包、糠麩麵包和麥片、糠麩鬆餅、糙米、西梅等乾果，以及西梅汁。

定期運動

運動可加快糞便經過腸道的速度，因而保留更多水份。濕潤的糞便更容易排出。帶氧運動，如每天步行 30 分鐘，有助刺激腸道肌肉更有效地收縮，使排便更快。

應在什麼時候運動？

餐後一小時後才運動較佳。這使消化期間更多血液流到腸胃，而非心臟和肌肉。

應做什麼運動？

每天步行 10-15 分鐘數次，有助減少便秘。

踏單車、游泳或其他帶氧運動會有助腸道肌肉收縮。這些運動難度較高，並不適合每一個人。僅應在您體能可承受的情況下進行有關運動。

髖部運動

鍛鍊盆底肌肉的運動亦有助舒緩便秘。許多慢性便秘是由盆底功能障礙所引起，即盆底鬆弛和腹壁肌肉協調欠佳。

1. 如要收縮主盆底肌肉，則像憋尿般捏緊肌肉。在慢慢捏緊時數 5 下，稍為維持完全捏緊的姿勢，然後在慢慢放鬆時數 5 下，再完全放鬆不再捏緊。重複做 10 次。
2. 捏緊肌肉並盡量維持越久。重複做 10 次。目標做到維持捏緊 30 秒。

其他治療選擇

如改變飲食和生活習慣未有改善便秘情況，則或需採取額外的治療方法。輕瀉劑有數種。各種輕瀉劑使排便更容易的方式不一。中度至嚴重便秘或需使用多於一種輕瀉劑。請跟您的醫療護理提供者討論您的治療選擇。常見的輕瀉劑包括：

膨脹性輕瀉劑（如：糠麩、洋車前子）：

此類輕瀉劑內含纖維，並會增加糞便的水份和體積。它適合膳食纖維攝取量低，而且沒有具體潛藏便秘成因的人士服用。每一劑量應與最少 250 毫升或 1 杯飲料同服。此類產品不應在服用任何其他藥物後 2 小時內服用。飲用適量飲料可減低喉部和腸道阻塞的風險。

滲透性輕瀉劑（如：乳果糖、聚乙二醇）：

此為不易吸收的糖份，可將水份帶到腸道，從而有助增加排便蠕動。研究顯示，以此藥物治療長者便秘最為有效。

刺激性輕瀉劑（如：比沙可啶、番瀉葉）：

此類輕瀉劑透過刺激腸道收縮蠕動，以促進排便。惟除非得到醫療護理提供者的建議和持續監察，否則並不建議長期使用（即多於兩星期）。

鹽類輕瀉劑（如：氫氧化鎂）：

含鎂的產品是最常見的鹽類輕瀉劑。它們有助將水份帶到腸道。惟並不建議某些心臟或腎臟疾病的患者使用此類藥物。

跟您的醫療護理提供者討論

雖然長者出現便秘的情況常見，惟跟醫療護理提供者討論您的症狀尤為重要。透過跟您的醫療護理提供者討論症狀，可確保您沒有嚴重的潛藏健康問題導致便秘，並獲得適當的治療。

長者如有以下情況，則應立刻尋求醫療護理提供者作出評估：

- 直腸出血
- 腸癌或炎症性腸病的家族病歷
- 無意/原因不明的體重驟降

建議資源

HEALTH CANADA: CANADA'S FOOD GUIDE:

Canada' s Food Guide 提供有關均衡飲食中高纖蔬果穀物份量的資訊。

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

EAT RIGHT ONTARIO - 資源

Eat Right Ontario 提供有關高纖飲食、如何保持水份充足，以及健康消化要訣的文章。

www.eatrightontario.ca/en/Articles/Fibre/Constipation-in-Adults

本系列的相關資源

- 延年益壽 – 健康養老指南
- 改善泌尿失禁
- 長者的安全用藥

本系列的額外健康資源：

- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 預防在家中跌倒
- 記憶力問題的一般要訣
- 如何預防與管理譫妄
- 管理睡眠問題
- 辨認與管理聽力衰退
- 替代決策者與授權委託
- 虐老
- 管理照顧者壓力

本系列的額外社區資源：

- Meals on Wheels 上門送餐服務
- 社區交通選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 輪椅專車服務
- 駕駛評估服務
- 輔助裝置計畫（Assistive Devices Program）傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation。

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。

孟嘗會與 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry of Seniors Affairs 透過其長者社區撥款計畫（Seniors Community Grant Program），為本倡導計畫提供資金。

內容按大學健康網絡病人及家屬教育計畫（University Health Network Patient and Family Education Program）授權改編自 2016 年的「便秘」一文。

著者：Sinai Health System 健康養老及老人病學計畫（Healthy Ageing and Geriatrics Program）
修訂日期：03/2017