

# 便秘 痔瘡 防治大作戰

我國成人慢性便秘患病率為四、六%，六〇歲以上長者的患病率更高達二二%，慢性便秘的危害不容小覷。平時要多喝水、攝取纖維，避免產生痔瘡影響生活。

整理／公關部



平時要多攝取高纖維蔬果

便秘是一種症狀，當身體排便次數減少，糞便容量及重量減少，排便時須要很用力，或是解便後有未排空的感覺，必須藉由灌腸或瀉藥來幫忙排便等。一般來說，排便次數每週少於三次，大便過於乾燥和堅硬，造成排便困難和疼痛，排便後仍然覺得肚子脹，沒有辦法排便排得很乾淨，下腹部會腫脹或疼痛。

「你今天噁噁了嗎？」

排便是人生大事，但有不少人有便秘的問題，嚴重者甚至增加罹患痔瘡的機率。

醫師呼籲，民眾應定期進行身體健康檢查，平時要多喝水、攝取纖維，避免產生痔瘡影響生活。

## 養成定時排便習慣

根據統計，我國成人慢性便秘患病率為四、六%，六〇歲以上長者的患病率更高達二二%。因此，慢性便秘的危害不容小覷。為什麼會便秘？便

秘是一種症狀，當身體排便次數減少，糞便容量及重量減少，排便時須要很用力，或是解便後有未排空的感覺，必須藉由灌腸或瀉藥來幫忙排便等。一般來說，排便次數每週少於三次，大便過於乾燥和堅硬，造成排便困難和疼痛，排便後仍然覺得肚子脹，沒有辦法排便排得很乾淨，下腹部會腫脹或疼痛。

中醫根據臨床症狀，將便秘分為陽虛便秘、血虛便秘、實熱便秘、氣虛便秘、氣滯便秘等型態，其認為便秘是由於胃腸功能傳導失常，糞便在腸內停留時間過久，水分被吸收，最後導致糞便乾燥、堅硬。一旦便秘，可

能會引發許多症狀，如噁心口臭、頭暈目眩、四肢無力，嚴重者還會併發痔瘡、脫肛等。依據型態的不同，治療原則是多運動，多食桂圓、紅棗、山藥以健脾益氣、養血，也可以多攝取高纖維蔬果，更重要的是養成定時排便習慣。

## 多運動 均衡飲食

當喝水習慣不佳，又不愛吃蔬果，每次排便就像作戰，嚴重便秘讓組織受傷，就會出現輕微的外痔。痔瘡很惱人，痔瘡究竟如何形成？痔瘡，其實是因為不良的排便或生活習慣，造成痔瘡組織過度增生、向外滑動脫出，形成病態的組織。

依據萬芳醫院衛教資料，痔瘡依其發生部位分為外痔、內痔、混合痔，



養成運動習慣



可以喝優酪乳或吃優格，改善腸道健康。

就會影響健康狀況。什麼情況容易造成痔瘡發作？其實任何增加腹內壓的情形，以及排便時過度擠

外痔、內痔以距離肛門口一、五公分的齒狀線(Dentate line)為界。齒狀線以外為外痔，有體感神經，發作時會有疼痛感；齒狀線以內為內痔，為自律神經，不會感到疼痛，發作時通常是排便有滴血才被察覺；如果二者皆有則稱為混合痔。

台北市立聯合醫院仁愛院區表示，當糞便等物質無法順利排出體外，在體內積存過量，就會導致對人體有害的物質亦稱為毒素，毒素與廢物停留在體內會造成代謝紊亂，阻礙氣血正常運行、破壞五臟六腑的功能及之間的相互協調，無法排出的有毒物質，又隨著血液循環回流到身體器官內，

壓的動作，都可能加重痔瘡的症狀。例如上廁所時太用力、蹲馬桶蹲太久、便秘、長時間久坐久站、過度重訓以及懷孕等情形。

### 溫水坐浴 緩解痔瘡

糞便產生後，若是無法於二十四小時內離開人體，就會在腸道裡腐爛變質，成為細菌的滋生地，腸胃消化系統、免疫力、內分泌以及新陳代謝都會受到影響。此外，像有些愛吃辛辣、燒烤類食物又便秘者，就會出現口臭，這就是腸胃積熱或消化不良所致，更要特別留意。

如何預防便秘、痔瘡，國民健康署建議應養成良好生活習慣，均衡飲食（六口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙），世界衛生組織建議成年人每次運動至少維持十分鐘、每週至



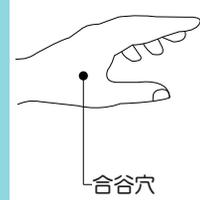
### 關於便秘、脹氣的處理

#### 脹氣 肚臍為中心點順時鐘按摩

拍打腹部若有像打鼓的聲音，即表示有脹氣，可在雙手掌塗抹黃花油、薄荷油或萬金油後，搓揉雙手掌，以肚臍為中心點順時鐘作環形按摩，增加腸蠕動。



#### 合谷穴 解便秘



合谷穴又稱虎口位，在第二掌骨中點旁邊的肌肉上，握拳肌肉突出的高點處。拇指按揉合谷穴二分鐘，以有酸脹感為宜，常按摩此穴可以有效緩解因便秘造成的頭暈、食慾不振、情緒煩躁和腹痛等症。



#### 曲池穴 助排便

肘橫紋外側端，屈肘，當尺澤穴與肱骨外上髁連線中點。拇指按揉曲池穴一至三分鐘，以有酸脹感為佳。曲池穴為改善便秘的大腸經要穴，按摩此處能有效增強大腸蠕動，促進大便排出。



### 【潤腸食補】

#### 菠菜芝麻粥

材料：100 克粳米、200 克菠菜、50 克芝麻、鹽少許

作法：1、將 100 克粳米洗淨放入鍋中，煮滾至米開花。

2、放入 200 克菠菜，煮沸後放入 50 克芝麻、鹽。

作用：潤燥通便、養血止血。

#### 木耳海參煲豬腸

材料：木耳 15 克、海參 30 克、豬大腸 150 克、鹽、醬油及味精少許

作法：1、將豬大腸翻開洗淨，加水與木耳、海參燉熟。

2、放鹽、醬油及味精少許調料，吃木耳、海參、大腸、飲湯。

作用：養血潤燥、改善血虛便秘。

少五天、每週累積達一五〇分鐘的中等費力身體活動或七十五分鐘的費力身體活動，並控制體重。若痔瘡輕微發作，可溫水坐浴緩和不適，使用專用坐浴盆加入四〇度左右溫水，將臀部坐入浸泡約五至十分鐘，每日可進行二至三次，可降低肛門括約肌壓力，

促進血液循環，可消腫、止痛。如廁後盡量用溫水清洗肛門部位，保持局部清潔。而在起床空腹時可喝一杯冷水，具有刺激大腸蠕動、利便的效果，可以多吃各類天然植物性食品，例如全穀類、乾豆類、海藻類、地下根(莖)類、

新鮮蔬菜及時令水果等食物，既可增加纖維攝取，又可獲得各類植物化學物質。因乳糖不耐症而不能喝鮮奶的人，可以喝優酪乳或吃優格，替腸內的有益菌製造有利的生長環境，同時可以增加鈣質的吸收。❶

### 破解迷思

網路謠傳，香菇柄中有一種毒素稱為「蛋白質凝集毒素」，食用會增加罹患痔瘡的風險。食藥署回應「別輕易相信」，只要符合食品安全衛生管理相關之產品，無論是香菇柄或豆瓣醬，在正常食用條件下，無有害一般健康群眾健康之疑慮。疾病發生與生活習慣有相關性，唯有長期堅持健康的生活方式，才能遠離疾病發生，例如不吸煙、適量運動、保持健康體重、不酗酒、均衡飲食及多吃蔬果等。如有疾病發生，應依循正當醫療管道救治，視個人身體健康狀況留意飲食。