

1

便秘是什麼？



便秘的警訊

- 有排便不順，甚至有困難的狀況
- 正常的排便頻率約為每天三次到每週三次，**一週**內排便次數若**少於 3 次**則需注意
- 上完大號還是有糞便排不乾淨的感覺
- 排出來的糞便比以往**乾硬且分離**



便秘的影響

- 便秘的嚴重程度不一，可能引起食慾不振、頭痛、倦怠、下背痛、腹脹、及下腹部痛。

便秘持續**3週以上**，或是出現嚴重**腹痛**，甚至是**血便**，就應該去看醫生噢！

2

便秘的原因？

- 不良**生活習慣**:水份或纖維攝取不足、壓力太大、運動量不足
- **代謝及內分泌**異常:糖尿病、甲狀腺功能低下、副甲狀腺亢進、高血鈣
- **神經系統**疾病:脊髓創傷、帕金森、多發性硬化症
- **腸道結構**異常:痔瘡、巨結腸症、大腸癌
- **藥物**:止痛藥、精神科藥物、降血壓藥(例如鈣離子阻斷劑)、含鈣或鋁之制酸劑
- 其他:懷孕導致腸道被壓迫

3

如何改善便秘？

- 多喝**水**:每日須攝取至少2000至2500cc的水份
- 補充**纖維**，例如:蔬菜水果、雜糧麵包
- **放鬆心情**，不要忽略想大便的感覺
- 多**運動**
- 生活**作息規律**:避免熬夜，睡眠要充足
- **藥物**治療:膨脹性瀉劑、刺激性瀉劑、鹽類瀉劑、高滲透壓性瀉劑



膨脹性瀉劑

成分	洋菜、車前子等親水性的多醣體或纖維素
作用機制	吸收水分膨脹後刺激腸道蠕動，需 1至3天 後才有作用，因此不適合用於急性便秘
不良反應	腹痛、脹氣 、食道阻塞
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> 禁止用於腸胃道阻塞、吞嚥困難，及胃腸道不適的患者。 兒童、老人服用此藥請小心不要噎到。 需要服用大量水分，因此須限制水份者不適用，如：末期腎病變或心衰竭之病患。

● 哪些藥品屬於膨脹性瀉劑？

藥品名	主要成分	外觀	注意事項
Konsyl (康賜爾散劑)	Psyllium (膨脹性)		<ul style="list-style-type: none"> 將藥粉加入240毫升的水或果汁，均勻混合後服用。 不可將藥粉直接放入口中，以免引起食道或呼吸道阻塞。
Normacol Plus (樂瑪可顆粒劑)	Sterculia (膨脹性) Frangula (刺激性)		<ul style="list-style-type: none"> 將顆粒置於舌上，配合足量的水吞服，也可以用果汁來掩蓋藥品不好的味道。 不可將顆粒直接咬碎或壓碎服用。



刺激性瀉劑



成分	番瀉葉(senna), bisacodyl, 蓖麻子油(castor oil)
作用機制	刺激腸黏膜或神經叢，使腸蠕動增加；也可刺激腸內水分及電解質的分泌
使用方式	<ul style="list-style-type: none">• 口服藥品約8~12小時生效，建議睡前服用，以利在日間排便。• 肛門栓劑:15~30 分鐘生效，可用於急性便秘。
不良反應	<ul style="list-style-type: none">• 腹痛、腹部絞痛
注意事項	<ul style="list-style-type: none">• 起始治療不應使用刺激性瀉劑。• 不可長期使用，否則易造成習慣性便秘、電解質不平衡與水分缺乏。• 禁止用於腸阻塞、腹痛、盲腸炎的病人

● 哪些藥品屬於刺激性瀉劑？

藥品名	主要成分	外觀	注意事項
Sennapur (清立飄糖衣錠)	Sennoside A+B		<ul style="list-style-type: none">• 會使尿液變色。• 長期使用可能使結腸黏膜產生色素沉澱，但停藥可恢復。
Dulcolax (樂可舒腸衣錠)	Bisacodyl		<ul style="list-style-type: none">• 須整粒吞服、不得咬碎。• 使用前後1小時不宜使用制酸劑或牛奶。
Bisacodyl (無秘栓劑)	Bisacodyl		<ul style="list-style-type: none">• 會造成直腸刺激感。
Oleum Ricini (蓖麻子油)	Castor oil		<ul style="list-style-type: none">• 引發劇烈水瀉。• 通常用來作檢查前的清腸或嚴重便秘。



高滲透壓性瀉劑

藥品名	舒必通粉劑(Speedon)	樂多糖漿(Lactul)
成分	Lactitol	Lactulose
外觀圖片		
作用機制	不被人體吸收的醣類在腸道中形成高滲透壓，將水分拉往腸道中，並同時局部刺激腸壁，增加腸蠕動	
作用	慢性便秘或肝病引起的昏迷	
使用方式	可與 食物或飲料混合服用	通常 24~48 小時 後排便
注意事項	可能造成鉀的流失 服用心血管相關藥品時， 須告訴醫師。	含少量乳糖，糖尿病及 半乳糖血症患者不適用
不良反應	肛門搔癢、脹氣、腹痛、腹瀉、噁心	



鹽類瀉劑

作用機制	利用相對不被吸收的陰、陽離子(例如：鎂、磷)，造成腸內滲透壓增加，進而達到緩瀉作用。
不良反應	<ul style="list-style-type: none"> 腹痛、噁心嘔吐，肛門灌腸劑可能造成直腸刺激感。 長期使用會造成電解質不平衡與水分缺乏。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> 禁用於腸胃道阻塞、腹痛、嘔吐噁心之患者。 鹽類瀉劑在腎臟功能不好的病人有較高的可能造成電解質不平衡，應謹慎請醫師評估後再使用。 含磷肛門製劑不建議用在兩歲以下的小孩。

● 含鎂的瀉劑

- ✓ 如：氧化鎂。
- ✓ 常做為一般便秘症狀緩解或軟便使用。

● 其餘鹽類瀉劑

- ✓ 如：磷酸鈉、檸檬酸鈉
- ✓ 通常用於需要快速腸道排空時，如：內視鏡檢查前。
- ✓ 口服製劑約服用後30分鐘至3小時發揮作用，肛門製劑為2-5分鐘。

意福灌腸液
(EVAC)



腸見淨粉劑
(GI Klean Powder)



保可淨散劑
(Bowklean Powder)



- 溫和地將灌腸器的頂端塞入肛門內，並緩慢地向前推至肛門頂到瓶口，再以手將藥液自瓶底向前推，至藥液完全灌入為止

- 不可直接服用
- 每包加冷開水泡成1公升，每15分鐘喝250毫升
- 泡製完若未立即使用，可冷藏存放至多24小時。

- 不可直接服用，應溶於水中服用，並額外補充水分
- 應與其他口服藥品間隔至少1小時
- 可參閱成大藥劑部“保可淨衛教單張”