

便秘與痔瘡

醫學界人士指出，當糞便的量過少，既硬且乾，不容易排出，或隔多天才有一次大便時，便是出現了便秘。患上便秘後，患者可能會出現頭痛、精神不振、痔瘡惡化、腹脹或腹痛等現象。

引發便秘的原因

(1) **老年人便秘** 老年人便秘是由於隨著年齡增加，老年人的食量和體力活動明顯減少，胃腸道分泌消化液減少，腸管的張力和蠕動減弱，腹腔及盆底肌肉乏力，肛門內外括約肌減弱，胃結腸反射減弱，直腸敏感性下降，使食物在腸內停留過久，水分過度吸收引起便秘。老年人的患病率較青壯年明顯增高，此外，高年老人常因老年性癡呆或精神抑鬱症而失去排便反射，引起便秘。

(2) **纖維素不足** 不常吃蔬果類高纖維素食物，不記得喝水。

(3) **少運動** 懶於運動，以致大腸的蠕動作用不佳。

(4) **緊張** 精神過度緊張或過分沮喪。

(5) **衰弱** 身體衰弱，腹部無力，大便積聚在腸內無法排出。

(6) **神經障礙** 大便時自主神經障礙，導致排便困難，或因腦神經障礙，不能感到便意，糞便就會積聚。

(7) **病變** 腸道發生病變，如患有腸癌，令腸道阻塞，大便困難。

食物渣滓可防便秘

醫學界人士指出，患者需多吃生果蔬菜或含纖維多的植物性食品，而且最重要的是勿將這些食物的渣滓吐出或捨棄食物的果皮，因為食物的果皮及渣滓如蘋果、梨的皮，柳丁裏面那層白色的純纖維的部分，皆含豐富的纖維。所以患者欲大便「暢通無阻」，每次吃蔬果時，勿輕言吐渣和削皮。同時，可選用下列這些高纖維蔬果，如木耳、金針菜、粟米、紅豆、綠豆、栗子、紅蘿蔔、紅棗等。

排便不要過分用力

當患者過分用力排便時，肛門的括約肌在乾硬的糞便擁擠下常會導致出血、撕裂，並且會有部分已經鬆垮的肌膚跑到肛門外面，形成初期的痔。

患上便秘時，除求醫診治外，應該多喝開水，多吃生果及蔬菜，多做運動，以增強體質及腸胃活動的能力。更應養成按時大便的習慣。

痔瘡的形成原因

痔瘡或者稱痔，是臨床上一種最常見的肛門疾病，亦是患者普遍存在的一種疾患。患者可能因長期失血，引來貧血，或因痔瘡外露而令其血管栓塞，引來劇烈痛楚。以下是可能成因。

- (1) **排便壞習慣** 便急也不願如廁，或如廁時分神閱讀書刊。
- (2) **少纖維食物** 不喜進食高纖維及高水分食物，喜吃油炸、刺激、辛辣食物。
- (3) **懶做運動** 平日懶做運動，導致腸道也懶於蠕動。

(4) **飲酒過量** 對痔瘡初患者來說，因酒精會鬆弛血管壁，使過多血液輸入肛門靜脈，結果是痔瘡出現瘀血而惡化。

防痔小妙招

(1) 多吃高纖維質的食物，每天要吃 6 兩或以上蔬菜，兩份水果；

(2) 飲用充足的流質，如開水、清湯、果汁，早上先喝水，可增加便意；

(3) 培養運動習慣；

(4) 保持心情開朗與輕鬆；

(5) 作息定時，養成每日按時如廁的習慣；

(6) 若大便性狀有所改變，或便中有血或黏液時，須儘早求診。

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/80041.html>