

**記住：** 緩瀉藥一般祇應該短期使用。

緩瀉藥有三種：

1. **膨脹劑。** 這種藥能增加大便的體積。這種藥需要飲用足夠的液體。
2. **潤滑緩瀉藥。** 這種藥能軟化糞便。
3. **興奮劑/刺激緩瀉藥。** 這種藥能通過刺激、激發腸壁，促進大腸運動。

**使用哪種緩瀉藥最符合您的需要，要與您的醫生或者大小便節制顧問討論。**

### 如果便秘持續不好怎麼辦？

嚴重的或者慢性的便秘情況，應該採取以下的治療：

夜間使用刺激緩瀉藥第二天早上用栓劑或者灌腸劑；在極端的病例中，可能需要重復使用灌腸劑。

如果您持續出現便秘或痢疾問題，或者您平常的解大便方式發生變化，不論是否疼痛、是否出血，都應該去找您的醫生看看。

## HOW TO SEEK HELP

There are Health Professionals qualified to help you.  
Ask your Doctor for advice or phone the  
New Zealand Continence Association freephone helpline.

## VISIT OUR WEBSITE

<http://www.continence.org.nz>

For all enquires

**BLADDER HELPLINE**

**Call 0800 650 659**

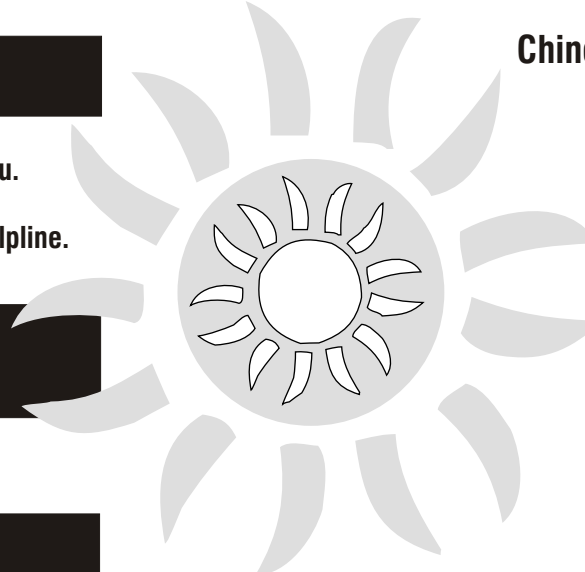
or write

National Office  
P O Box 1064  
Hereford St  
Christchurch  
Email: [andrea@continence.org.nz](mailto:andrea@continence.org.nz)

Executive Officer  
P O Box 270  
Drury 1730  
Email: [jan@continence.org.nz](mailto:jan@continence.org.nz)

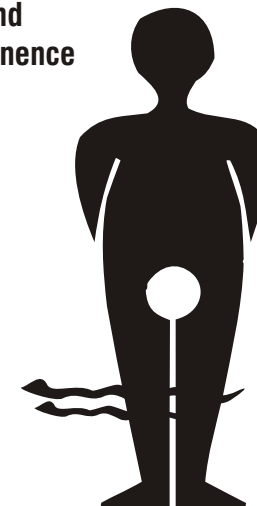
\*Acknowledgement: Continence Foundation of Australia

sponsored by



便秘  
與  
尿  
失禁

Constipation and  
Urinary Incontinence



## 解大便的正常習慣是什麼？

解大便的正常方式因人而異，會有很大差異。大多數人解大便的次數為一天三次到一周三次。

## 什麼是便秘？

便秘是個普通問題，會導致大便次數減少。在大多數情況下，大便又硬又干，排便量少，排便困難。您用力時可能會感到痙攣、腫脹、疼痛，而且還會覺得大便還沒有解完。

## 造成便秘的原因是什麼？

造成、引起便秘的原因有很多種，包括：

- 纖維攝取量不夠
- 液體攝取量不夠
- 鍛煉不夠
- 長期使用緩瀉藥
- 某些藥物（請教醫生）
- 乏力或虛弱
- 懷孕
- 焦慮、壓抑和悲痛
- 大便失調，可能需要進一步的調查
- 慢性疾病，如甲狀腺機能低下、帕金森病、多發性硬化

## 會出現併發症嗎？

便秘可能會使糞便緊緊地堆積在大腸和直腸內，正常的用力是沒有效果的，結腸無力解出大便。這稱為糞便嵌塞。如果糞便太滿，患有便秘的人會偶爾發生大便失禁現象。

用力解大便會導致痔瘡。肛裂（肛門周圍皮膚破裂）是由大便過硬，強拉括約肌造成的。

在極端的情況中，過度用力會引起一小段腸子從肛門脫出，從而造成脫肛。

## 便秘是如何對膀胱控制造成影響的？

便秘可以通過以下方式使膀胱失去控制：

- 由於解大便時長期用力，減弱了骨盆底的肌肉力量。
- 解大便時對膀胱造成的整體壓力會阻止尿液的外溢，或者會影響到膀胱的容量，讓您感到比平時更想上廁所。

## 如何防止便秘？

您可能願意對您的生活方式進行簡單的改變。如果您需要進一步的幫助，請與您的醫生或者大小便節制顧問探討。

**如果您的醫生沒有作出其他建議，否則每天至少要飲用六到八杯液體（大約1500毫升）。**

膀胱控制有問題的人們由於害怕出現尿失禁，所以常常飲用的液體不夠，從而導致他們開始便秘，使問題更加嚴重。

**在飲食中加入纖維。纖維來自水果蔬菜中不能消化的部份。**

您每天需要大約30克纖維。

富含纖維的自然食物包括：

- 各種蔬菜
- 各種水果，包括果脯
- 雜糧與粗麥片和粗面包
- 豆子，如烤豆子、菜豆和黃豆

如果您能吃得下軟質食物，以下食物中含有豐富的纖維：

- 香蕉、碾壓燕麥、新鮮水果汁、茶泥、腌制的或者罐裝的水果。

**記住！**增加纖維攝取量時，也要增加液體的攝取量。

**每天的鍛煉，如每天散步。行走會通過直腸加速糞便的運動，促進定時解大便的習慣。**

## 如果發生便秘怎麼辦？

開始在飲食中增加液體和纖維量。與您的醫生重新討論您服用的藥物。如果這些措施仍然沒有帶來效果，最後再使用藥物，如緩瀉藥。