

便秘長期依賴瀉藥有副作用

～奇美中醫方藥治便秘 標本兼治獲肯定

中醫部 邱碧瑩醫師

便秘是現代人常見的消化道問題，特別是女性及老年人

俗話說能吃、能睡、能拉是人類健康最基本的三件事，看似稀鬆平常，但現代人精神壓力大、生活步調快又緊張、缺少運動、飲食不均衡，便秘成了門診中常見的消化道問題。

根據統計成年人約有 15%罹患慢性便秘，通常女性多於男性，老年人多於年輕人。尤其老年人隨著年齡增長活動量減少、牙齒不牢固飲食受限、腸胃道功能衰退消化吸收能力變差、老人家可能罹患多種慢性疾病或服用各種藥物，這些都是造成老人易罹患便秘或加重便秘症狀的原因。便秘的臨床症狀包括排便次數減少、耗時久、糞質堅硬、排出困難、解不淨感、腹脹腹痛等。

長期習慣性便秘對身體有不良影響，例如：消化不良、胃口減退、口臭、痔瘡、肛裂、大便失禁、痘瘡、失眠、頭痛、煩躁、血壓控制不良及生活品質低落等。

長期依賴通瀉藥物會有副作用，也可能忽視了疾病的警訊

治療便秘的方法很多，首先要養成良好的排便習慣，善用餐後胃結腸反射；精神情緒保持平穩，生活作息有規律，因為繁忙緊張容易加重便秘；另外攝取足夠的纖維質與水分，多活動以促進腸胃道蠕動。

常用來治療便秘的藥物有容積性瀉劑、高滲透性或鹽類瀉劑、刺激性瀉劑、軟

便劑等，這些藥物最好由醫師診斷處方。有些人一有便秘的症狀不明究理就擅自利用成藥通瀉，久而久之反造成依賴或產生副作用。便秘可能只是單純的反應身體水分、纖維質攝取不足、活動量不夠的一種症狀，也可能是身體某種疾病的表現之一，或是服用藥物的副作用，甚至可能是潛藏嚴重疾病的警訊。

便秘若以藥物治療療效仍不好時，應該進一步檢查排除是否為腸道結構異常或其他疾病所導致，正確的治療才是根本。長期使用刺激性瀉劑或浣腸劑會造成腸道自主蠕動能力下降、腸子感覺神經閾值上升，腸道退化，加重對藥物的依賴；也可能使人忽略某些疾病併發排便不順的警訊，延誤早期治療的時機。

中醫採用標本兼治法，擅長治療虛證型便秘

中醫治療便秘的特色在於分別虛與實，也就是說強調五臟六腑氣血虛損不足時所導致的便秘必須要利用補藥來治療，提升臟氣的功能，而不是一味使用瀉下通便，使身體更虛。中醫將便秘分成幾種類型：

第一、氣虛型便秘，患者常覺得排便無力感，每次如廁明明大便不是很硬，卻排出困難，要上很久或用力解或按壓腹部幫助排便。有時感覺肚子脹甚至重墜感，按壓軟而不痛，這類型的人臉色恍白沒精神，容易疲倦，稍微勞動則氣喘吁吁，常見於久病或大病之後、老年人或過勞上班族，甚至是長期依賴瀉劑者。

中醫治療氣虛型便秘特別強調補氣健脾運脾，就是要提升與恢復腸胃道消化吸收與排出糟粕的能力，腸道蠕動推送食物殘渣的能力夠好，排便才能順暢無負擔。常使用的中藥有黨參、白朮、黃耆，尤其生白朮重用效果顯著；若兼有陽氣不足，可使用肉蓯蓉、肉桂、附子溫振陽氣。

第二、血虛型便秘，患者間隔好幾天才排便，常覺得大便乾硬，艱澀難出，解便耗時較久。這類型的人臉色萎黃無光澤，容易疲倦打呵欠、頭暈、眼睛乾澀、

手腳麻或抽筋，常見於婦女、老年人、久病的人，可使用補血潤腸的中藥來治療，例如當歸、熟地、桑椹、芝麻等。

第三、陰虛腸燥型便秘，長期熬夜或年紀大身體真陰虧耗、虛火燥津，腸液枯竭，糟粕難行。患者大便乾硬如羊矢，排出難需用力，自覺咽乾、五心煩熱、失眠、目糊、耳鳴、腰膝痠軟，可利用中藥滋陰增液潤腸法來治療，如玄參、麥門冬、生地。

第四、氣滯型便秘，患者容易脹氣腹痛，時有便意卻排不順暢，總覺得解不乾淨；有些人合併有胃痞悶、噯氣泛酸，咽喉有痰哽阻感，或胸悶似物重壓、喜大氣；常見於坐臥太久、缺少運動、容易緊張焦慮或精神抑鬱的人，或有腸沾黏病史者。可利用木香、檳榔、柴胡、枳殼等中藥治療。

第五、實熱型便秘，通常是排便習慣不良、大便多日不解，腹脹結硬感，解便堅硬困難疼痛，或併有痔瘡腫痛出血，常見於少吃蔬果、身體水分不足、喜歡吃燒烤炸辣或交際應酬抽菸喝酒的人，可能兼有口臭、青春痘、皮膚過敏、體質肥胖等症。可利用中藥大黃、芒硝、蘆薈、決明子瀉下清熱存陰。上述證型可能單獨存在或合併出現，治療原則在於區分緩急輕重、審因辨證論治。

中醫靈活運用方藥治療便秘，療效獲得肯定

門診中常見年輕人為了減重擅自服用助便劑、越吃劑量越重；老年人腸子無力大便困難，圖方便自行浣腸通便；術後腸沾黏腹痛便秘苦不堪言；便秘型腸躁症到處求醫尋訪秘方；不僅便秘無法得到適切的治療，反而衍生許多副作用。

舉例一 80 歲老年慢性便秘，長期依賴刺激性瀉劑，體重下降、身體及精神逐漸衰弱的患者為例，經中醫使用補氣運脾滋陰潤腸法治療後，排便順暢，成功減低對瀉劑的依賴，體重進步，不但身體變好、精神氣色轉佳、生活品質亦提高。中醫治療便秘的特色在於多種方藥可靈活選擇應用，補虛瀉實，標本兼治。尤其在虛性

便秘的治療上中醫更能發揮補益的特長，培元固本、根本治療。

中醫也特別注重養生與預防保健，鼓勵患者從日常生活作息、飲食結合藥膳食療、運動結合調暢氣機或穴位按摩等，來調和體內的精、氣、神。若能結合中醫、中藥的專長與特色，對於診治便秘常能收到意想不到的療效。



中醫部主治醫師邱碧瑩及其主題



中醫部主治醫師邱碧瑩說明疾病的警訊



邱碧瑩醫師介紹中醫治療便秘的法寶



中醫部主治醫師邱碧瑩接受媒體專訪