

便秘知多少

文／馬偕紀念醫院老年醫學科主治醫師周曉慧

便秘的定義

便秘的定義有很多種，有些人認為一週排便次數小於三次，便稱之為便秘，有些人則認為解便困難、大便過硬，則可稱之為便秘。

當便秘症狀超過三個月以上，便可稱之為慢性便秘，根據ROME III對於功能性便秘的定義為下：

- 一、下列1~6項症狀中，出現兩項以上，則可稱為便秘：
 1. 至少在25%排便需要用力解便
 2. 至少在25%排便時，糞便體積過大或過硬
 3. 至少在25%的排便感覺解便不完全
 4. 至少在25%的排便感覺肛門直腸有阻塞
 5. 至少在25%的排便須以手指幫助排便
 6. 每周排便次數小於3次
- 二、除非使用緩瀉劑，否則很少有軟便
- 三、不符合腸躁症診斷。

造成便秘的原因

原發性便秘

找不到原因的便秘，通常可分為以下三種型態

- 一、糞便通過速度正常：排便次數可能正常但是患者會感到排便困難或是糞便過硬。
- 二、糞便通過速度過慢：腸道蠕動較差，會感覺到腹脹及排便次數過少。
- 三、骨盆底功能異常（出口阻塞型便秘）：排便時骨盆底肌肉與肛門括約肌未能完全放鬆，造成大便排出困難或不完整。

次發性便秘

- 一、可能引起便秘的疾病
 1. 大腸肛門疾病：腸躁症、痔瘡、阻塞性大腸腫瘤、發炎性腸病。
 2. 內分泌或代謝疾病：糖尿病、高血鈣、甲狀腺功能過低、副甲狀腺功能過高、尿毒症。
 3. 神經疾病：自主神經病變、腦血管疾病、巴金森氏症、脊髓損傷、多發性硬化症。
 4. 心理因素/精神疾病：憂鬱症、焦慮症、壓力過大。
 5. 腸道肌肉病變：硬皮症、澱粉樣變性病。

二、可能引起便秘的藥物

制酸劑（含鋁或鈣）、抗膽鹼藥物、抗組織胺、抗痙攣藥物、抗巴金森氏症藥物、抗精神病藥物、鈣離子通道阻斷劑、鈣片、利尿劑、鐵劑、非類固醇消炎止痛藥、鴉片類止痛藥、止瀉劑。

便秘的預防及治療

1. 調整蔬菜的攝取量、種類、發酵類蔬菜，如：泡菜、酸黃瓜、酸菜。
2. 飯後補充適量的膽鹽。
3. 補充足夠的鎂，幫助腸道平滑肌放鬆。
4. 補充益生菌或無糖優格。
5. 補充維生素B1，可以幫助腸道蠕動。
6. 補充適量油脂，如：中鏈脂肪酸MCT oil、椰子油、橄欖油、苦茶油、堅果等。
7. 增加日常活動量，跳躍式的垂直運動可以幫助腸道蠕動。
8. 增加水分的攝取，每人每天須依體重攝取30-35 毫升的水分，例如70公斤每日的水分建議量需達2100至2450毫升。
9. 補充足夠水溶性纖維。

不少中高齡長者受到便秘的困擾，由於造成便秘的原因可能因人而異，加上生活型態與運動方式可能受限於體能狀態，若日常生活飽受便秘困擾，可以尋求老年醫學科醫師進行評估，給予生活改善建議與治療指引，切勿自行使用瀉劑，以確保安全。◎

老年醫學科 主治醫師周曉慧 門診時間

台北馬偕	週二下午
淡水馬偕	週一上午 週四下午

醫療輻射，很危險嗎？

文／馬偕紀念醫院放射線科主任鄭旭萌

大家都知道輻射的危險，但其實沒有很清楚。做完電腦斷層掃描後發現報告沒問題，本來很高興但又轉念一想：那不就平白接受輻射嗎？這樣會死多少細胞？等同吃了多少核食？

輻射的類別及運用

記得學校教導熱的傳播方式有三種：傳導、對流、輻射。輻射是泛指一種能量傳播方式，不是所有輻射都對人體有害。令人害怕的輻射，顯然不是指燈光之類的低能輻射，而是專指X光及粒子輻射等高能輻射。這類高能輻射雖然可能造成細胞變異，甚至造成細胞死亡，但也能用來殺癌細胞。

X光的透視能力及高能輻射殺死的癌細胞的能力，分別可運用於疾病的診斷及治療，因而高能輻射在醫療層面是不可或缺的好幫手。但是，一般檢查所用的輻射X光，能量並不足以殺死細胞，因而人體接受合理範圍內的電腦斷層攝影不會因此遭受損害。

核食輻射危害的不同

以核食的輻射與電腦斷層掃描相比並不合理，因為那是不一樣的輻射。核食的危險比較類似輻射屋，假設每分鐘劑量一樣，電腦斷層掃描檢查只需要5分鐘，結束後就沒有輻射，而核食及輻射屋則是持續釋放輻射，下個小時、下個星期、下個月，甚至幾年後都還持續輻射，所以兩者的輻射防護規定並不一樣。而核食及輻射屋的輻射有可能是所謂的粒子輻射，對細胞的破壞性更大。

避免非必要的輻射

電腦斷層掃描的輻射並非絕對安全，而是在合理使用上的風險可以被接受。不必要的輻射還是要儘量避免，例如：做腹部電腦斷層掃描時，如果只是貪圖方便，想著連同胸部一起掃描，這就會增加不必要的風險。◎

保護自己也保護別人

- 室內保持1.5公尺社交距離
- 戴口罩時口鼻遮好
- 等候時盡量避免交談
- 勤洗手維持手部清潔
- 避免用手接觸眼口鼻

