



便秘

便秘是指排便少於三天一次及排便困難的現象。排便習慣一天三次到三天一次都算正常。

造成便秘的原因

- 藥物的副作用。
- 不良的生活習慣，例如：缺乏運動、抽菸。
- 代謝不正常，例如：甲狀腺機能不足、尿毒病、高血鈣症。
- 系統性神經肌肉疾病。
- 營養不良，例如減肥不當。
- 上腸胃道機能性疾病，例如：胃腸蠕動不良、糖尿病胃輕癱等。
- 大腸疾病，例如：結腸無力、大腸阻塞、大腸激躁症等。
- 其他腸道結構障礙，例如：腫瘤、狹窄、憩室等。

高纖維飲食治療原則

- 以均衡飲食基礎，供應足夠之熱量及各類營養素。
- 攝取足夠的纖維質，增加糞便體積，刺激腸胃蠕動。飲食中應多選用未經加工之豆莢類及乾豆類，並增加蔬菜和水果的數量，或以糙米做為主食。
- 攝取足夠的水份，每天須喝 8 ~ 10 杯 (2000 c.c) 。
- 放鬆心情及規律的生活作息，適度的運動。
- 於均衡飲食中，每日可添加 1~2 湯匙糠皮。
- 梅子具輕瀉效果，亦可改善症狀。
- 長期使用高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅及葉酸的吸收，故宜適量補充礦物質及維生素。
- 高纖維飲食可能造成脹氣或腹瀉的副作用，故對習慣於低纖維飲食的病人須採漸進方式增加纖維量。

