

消化道与内镜专栏

便秘与腹泻

已经好几天拉不出来了…、肚子胀胀的…，外出时肚子突然哗啦啦地叫…。也许每个人都会有过这种便秘或腹泻的经验吧。

便秘及腹泻有多种原因，其中很多是由于日常生活中的压力造成的，在被日程表追赶的现代社会生活中，连厕所也不能随时想去就去，好象不给予太多的关心也不会有问题似的。

便秘及腹泻中需要特别注意的是，日常的排便习惯发生变化、排便频度及便的状态发生变化等持续数周。在发生这些症状时，应将排便频度、便的状态、疼痛及发热等症状、所服用的药物等等记录下来，并及时到医院就诊。



『便秘』因运动不足导致肠运动迟缓，不能正常向大脑传输便意信号，引起肠痉挛，使其无法顺畅移动内容物，就会形成便秘。在由于肠不蠕动而引起便秘时，可以摄取一些蔬菜中所含的不溶性膳食纤维及能够刺激肠部的食物。但是，由于年轻人多发的肠痉挛性便秘是因肠功能的过敏性引起的，水溶性膳食纤维（※）在肠内会造成凝结，所以不易摄取过多。只要保持合理的规律生活及适当的运动便可以解除。因便秘的种类不同，治疗中所使用的药物也会有区别，选择时还是要寻问医师或药剂师。另外，任何人都不会有“每天都没有排便！”的困扰，排便习惯是因人而异的，如果三天以上没有排便则需要注意。

『腹泻』腹泻可以由细菌或病毒的感染、暴饮暴食、肠炎、消化不良、生活压力等多种原因引起。如腹泻时大便中混有血液、并伴随发热、呕吐、腹痛等症状，则可能是由细菌或病毒的感染、大肠息肉或大肠癌引起，应及时到医院进行检查。发生腹泻时，由于大量的水分会被排出，严重时会引起脱水症状。所以最好多补充温水，摄取易消化的食物来调整腹部的状况，也可以服用些酸奶或具有整肠作用的食物。

※ 水溶性膳食纤维：包括水果及胡萝卜等蔬菜中所含的果胶、魔芋中所含的甘露聚糖、海藻类中所含的藻酸等等，其特征为滑腻有粘性、保水性高。