

成藥知多啲：便秘 可用瀉劑

 明報 - 2013年1月7日星期一上午5:22

【明報專訊】便秘一般的定義為每周排便少於3次。徵狀通常為硬便，或難以排出糞便。導致便秘的常見原因為：1) 水分與纖維的攝取量不夠；2) 生活習慣產生變化，例如旅行；3) 運動量不足；4) 抑壓便意；5) 服用某些藥物；6) 部分疾病如糖尿病或帕金森症。

長者較常出現便秘問題，原因可包括不正確的飲食（低纖維和水分的攝取）、增加服用可導致便秘的藥物、腹壁肌肉力度減弱，以及體力活動的減少。部分藥物如含鈣或鋁的胃酸壓制劑、嗎啡類的止痛藥、一些抗抑鬱藥物等，亦可促使便秘症狀的產生。

容積性瀉劑較安全

大部分便秘患者都應嘗試增加纖維的攝取量，穀物、糠、蔬菜與水果都是含豐富纖維的食物。除此之外，安全使用瀉劑能有效幫助預防與控制急性與慢性便秘：

鹽類瀉劑：

如硫酸鎂，導瀉作用強及迅速，但腎功能差的病人慎用。

滲透性瀉劑：

如乳果糖等，不被腸吸收，通過滲透作用使水和電解質保留在腸腔內產生導瀉作用。它較為安全，多用於慢性功能性便秘。由於乳果糖在體內分解產生氣體，故部分患者會有腹脹、排氣增多等胃腸脹氣表現。禁用於胃腸道阻塞或糖尿病患者。

刺激性瀉劑：

如比沙可啶，對急性與慢性便秘都有效。可用於手術前後的病人，幫助恢復正常的排便習慣。偶會發生腹部痙攣，不用於嬰幼兒及孕婦中。

容積性瀉劑：

包括可溶纖維素，能加速腸道轉運，吸附水分，使大便鬆軟易排出；另一類不可溶纖維素，則可增加大便量。容積性瀉劑相對而言較為安全，但不能立即顯效。

所有患者如發現問題，例如大便帶血，便秘同時有腹瀉、急性腹痛，或服用瀉劑一定時間後無效，請及時諮詢醫生或藥劑師。

※成藥種類五花八門，易買也易買錯，認清成分和藥效，免受藥石亂投之苦

文：中大藥劑學院

