

便秘

末期病人常因病患變化，藥物副作用或其他相關因素而引發便秘。便秘令人感到不適，如出現應立即通知醫護人員以作跟進。

便秘

指糞便乾結硬，排便困難或大便次數驟然減少。

便秘成因

- 藥物副作用，如用於癌症病人的鴉片類止痛藥物。
- 體力虛弱、缺乏氣力排出大便。
- 疲倦、長時間卧床、缺乏運動。
- 胃口差，飲水及進食蔬菜水果不足。
- 體內電解質不平衡，如血鈣過高。
- 焦慮及憂鬱。
- 瘤腫壓著或阻塞腸道。

便秘的預防和治理

日常生活習慣

- 每日記錄大便的顏色、形狀、質量和次數。
- 如有便意，便立刻如廁，如體弱不能到洗手間，可用便盆或夫、便椅或尿片。
- 早上空腹飲一杯暖水，刺激排便意欲。
- 如病情許可，在大便前以順時針方式按摩腹部約十五分鐘，有助腸道蠕動及可刺激糞便向直腸及肛門推進。
- 在體力可及的範圍內增加活動量。
- 如病情許可，鼓勵多飲水和進食穀類、蔬菜和生果，尤其是西梅、木瓜、香蕉等。(如便秘是由於瘤腫壓著或阻塞腸道而引起的除外)

藥物及醫護人員輔助

- 因應情況，醫生或會處方**大便藥**。大便藥有多種，需按醫囑定時使用：
 - 番瀉葉Senna作用刺激大腸蠕動；乳果糖Lactulose令大腸腔內水份增加而多庫酯鈉Colace作用使糞便軟化，如服用後有肚痛、腹瀉，須通知醫護人員，以作調校，不可自行停服。

- 如服用通大便藥物效果未如理想，可按醫囑使用(通大便)肛門塞劑，如Bisacodyl rectal suppository 促進腸道蠕動幫助排便，用潤滑劑搽在塞藥頭部，用手指塞進肛門約2吋深，塞藥需留在腸道多於半小時才生效力。
- 除肛門塞劑外，亦可按醫囑使用大便灌腸劑，如灌腸放瀉藥Fleet enema，使用時病人作左側臥，把灌腸液灌入直腸，稍後片刻，直至感到較強的便意，便將灌腸液及大便一同排出。
- 如多天使用大便藥後沒有大便，包括使用肛門塞劑或大便灌腸劑仍沒有排便，要通知醫護為病人進行進一步檢查及治療。

2020 年 5 月更新