

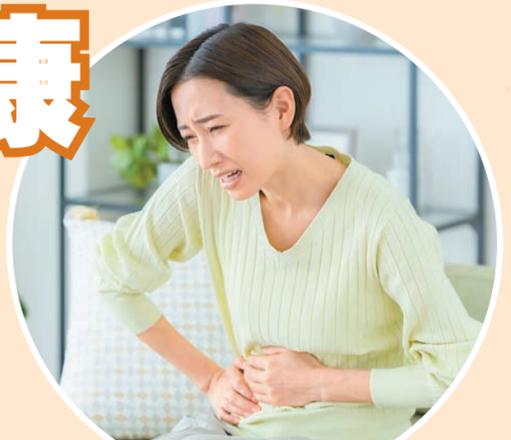
醫生教你改善腸道健康

量攝入高蛋白食物，會增加便秘的風險。



都市人生活緊張、壓力大，加上食無定時，或經常吃外賣，纖維素攝取不足，容易引起消化系統問題，造成便秘。長期遭受便秘困擾，不僅會帶來身體上的不適，還可能引發一系列更為嚴重的健康問題。記者專訪外科專科醫生林子倩，講解便秘的成因、治療及預防方法，讓讀者腸道暢通。

記者、攝影（部分圖片）：嘉禧



長期坐着不動、纖維素攝取不足，都可能引致便秘。

都市上班族經常會外出用膳，食物高油、高鹽、高糖，缺乏纖維素。林子倩醫生指出要改善腸道健康，首要關注膳食纖維攝取量：「膳食纖維對於腸道健康有關鍵作用，它能夠增加大便體積，促進腸道蠕動。許多人攝取的蔬菜、水果、全穀物等富含膳食纖維的食物分量嚴重不足，導致大便在腸道中蠕動緩慢，水分被過度吸收，變得乾燥硬結，難以順利排出體外。另外，水分攝取不足也是導致便秘的重要原因。腸道中的大便需要足夠的水分來保持柔軟，以便容易通過直腸和肛門。此外，過量攝入高脂肪、高蛋白食物，如油炸食品、紅肉等，會減緩腸道蠕動，延長食物在腸道內的停留時間，進而增加便秘的風險。」

不良生活習慣埋下隱患

除了飲食因素，身體活動量不足也有可能引致便秘，林醫生解釋：「身體活動量的嚴重不足會使腸道肌肉缺乏鍛煉，蠕動功能逐漸減弱，大便在腸道內的運行速度大幅減慢。長時間坐在電腦前，甚少站起來活動，令辦公室上班族成為便秘的高發群體。當有便意時，如果因為工作忙碌或其他原因而刻意抑制，直腸對大便的敏感性會逐漸降低，導致大便在直腸內停留時間過長，水分不斷被吸收，變得愈發乾硬，進一步加重便秘症狀。此外，不規律的作息，如熬夜、日夜顛倒等，會干擾腸道正常的生理節奏，影響腸道蠕動，從而誘發便秘。」

除此之外，藥物因素也會導致便秘問題，林醫

生表示：「某些藥物在發揮治療作用時，會產生便秘這一副作用，如嗎啡類止痛藥、抗抑鬱藥、鈣片或鐵劑等，可能抑制腸道蠕動，導致便秘。代謝性疾病如糖尿病、甲狀腺功能低下，或腸道結構異常如腸梗阻、巨結腸症等，也可能削弱排便功能。」

長者孕婦屬高危組別

長者、孕婦、精神壓力大的人，都屬便秘高危組別，林醫生指出：「長者由於腸道平滑肌退化和代謝減緩，腸道功能逐漸減弱，腸道肌肉鬆弛，蠕動能力會明顯下降。長者的活動量相對較少，飲食結構也可能較為單一，使他們成為便秘的高危人士。孕期中女性體內的激素水平會發生顯著變化，孕激素會使腸道平滑肌鬆弛，腸道蠕動速度減慢。隨着胎兒的發育，增大的子宮會對腸道產生壓迫，影響大便排出，因此孕婦也容易出現便秘症狀。因疾病或其他原因長期臥床的人士，身體活動受到極大限制，腸道蠕動變得緩慢，加上排便姿勢的改變，進一步增加了便秘的風險。長期處於精神壓力狀態下的人，如面臨考試的學生、工作量負荷過重的上班族等，也容易出現便秘問題。因為精神緊張、焦慮、抑鬱等不良情緒會干擾神經系統對腸道的調節，導致腸道功能紊亂，從而引發便秘。」

飲食調整最重要

增加膳食纖維攝取量是改善便秘的關鍵一步，林醫生強調：「多食用菠菜、芹菜、白菜等蔬

菜，以及蘋果、香蕉、梨等水果，還有糙米、燕麥、粟米等全穀物和各種豆類，確保每天膳食纖維的攝取量達到25至30克。同時要保證充足的水分補充，每天至少飲用1500至2000毫升水，有助於軟化大便，便於排出。」保持適量的運動對腸道健康也有裨益，林醫生建議：「每周至少進行150分鐘的中等強度帶氧運動，如快步走、慢跑、游泳等。養成良好的排便習慣同樣重要，每天定時排便，避免強忍，當有便意時應及時排便。另外，通過冥想、瑜伽、深呼吸等方式放鬆心情，減輕精神壓力，對改善腸道功能也有正面作用。」

藥物治療需謹慎

當飲食和生活習慣調整後的效果不佳時，可在醫生的指導下服用藥物治療，林醫生解釋：「常用的藥物包括瀉藥、促胃腸動力藥、潤腸劑等，但藥物治療要避免長期依賴，以免對腸道功能造成進一步損害。雖然大多數便秘屬於功能性問題，且沒有證據顯示與大腸癌或大腸癌有任何直接關係，但若出現長期頑固性便秘或排便習慣突然改變，可能是大腸癌或大腸癌的早期徵兆，應提高警覺並進一步檢查。若大腸癌或腫瘤體積較大，可能造成腸道狹窄甚至阻塞，使糞便難以通過，導致便秘、腹脹或糞便變幼（如鉛筆狀）。如果已經接受各項改善便秘的治療，但情況還沒有好轉，建議患者進行大腸內窺鏡檢查，以排除是否存在大腸癌肉甚至大腸癌的可能性。」



豆類的膳食纖維含量很高，有助減少便秘。



多吃含有益生菌的乳酪可改善腸道健康。



瑜伽能放鬆心情，同時促進腸胃蠕動。

腸道暢順 果汁推介



黑木耳紅棗桂圓汁

材料：黑木耳、紅棗、桂圓（適量）

做法：泡發黑木耳，紅棗浸泡、蒸熟去核。將黑木耳、紅棗、桂圓加水用攪拌機攪碎即可。

效用：100克泡發黑木耳（約12克乾木耳）含有約7克膳食纖維，有助刺激腸道蠕動，幫助排便。

高纖綠色蔬果汁



材料：菠菜1把、蘋果1個去核切塊、香蕉1根、檸檬1個、水1杯、冰塊適量。

做法：所有材料洗淨放入攪拌機，加水及冰塊攪均勻即可。

效用：果汁由多種高纖維水果和蔬菜製成，能促進腸道蠕動，補充營養。

按壓三穴位 紓緩經痛



曾有一位病人阿華，32歲，結婚4年，近2年每次月經快收尾的2至3天及經後3至4天腹部綿綿作痛伴腰痠痠痛。她身體瘦弱，2年前因過度勞累曾經流產。這種每次伴隨月經週期出現的痛楚，屬於中醫的痛經病。阿華體質虛弱，曾經流產致精血虧虛，腎氣不足，經期經血排出後，子宮血海更加空虛，子宮失於濡養，屬「不榮則痛」。

阿華屬於腎氣虧損型痛經，經期前後小腹隱隱作痛，揉按痛疼緩解。月經量少，色淡質稀，頭暈耳鳴，腰痠腿軟，小便清長，面色晦黯，舌淡，苔薄，脈沉細等症。中醫用補腎填精，養血止痛的方法治療。方劑為調肝湯，中藥有巴戟、山茱萸、當歸、白芍、阿膠、山藥、甘草等。中成藥可用六味地黃丸。針灸治療的基本處方為關元、三陰交、地機、次膠諸穴均用補法，以補肝腎，益精血，精血充沛，胞脈得濡而痛經可除，每周1至2次。

這一類患者，應注意經期、產後衛生與經期保暖，避免受寒；保持精神愉快，氣機暢達，經血流暢；注意攝調，吃清淡有營養食物，不可過用寒冷或滋膩的飲食。經時可食用淮山圓肉雞，準備淮山15克、圓肉10克、元胡10克、烏雞肉200至300克，將元胡用紗布包好與淮山、圓肉、雞肉同放砂鍋加適量水燉至肉爛，去掉藥包，加鹽調味，根據個人食量吃肉飲湯，日服1至2次，連服5至7日。平時可食用鹿茸燉瘦肉，準備鹿茸4至5片，瘦肉200至300克，生薑3片，將瘦肉洗淨切開，上述材料一同放砂鍋加適量水燉至肉爛，加鹽調味，吃肉飲湯，每周1至2次。

以下介紹三個簡單的穴位按壓止痛方法，經痛時可自行按壓紓緩。

合谷穴（手陽明大腸經上的穴）
位置：手背虎口處，於第一掌骨與第二掌骨

什麼是膀胱過度活躍症？

保健之道

半夜常要起床去廁所，又或是平日經常感到有尿意，但是排尿量不多。這有可能是患上膀胱過度活躍症。以下泌尿外科專科醫生黃家榮會講解此症的成因、症狀及治療方法。

膀胱過度活躍症又稱膀胱過動症，是下泌尿道功能失調引發的綜合症候群。黃家榮醫生解釋：「膀胱過度活躍症主要症狀包括突發性尿急，以至尿失禁，尿頻及夜尿等。醫學界認為此症的成因與膀胱的神經或肌肉失調有關。年長男士患有良性前列腺增生導致膀胱出口阻塞，有可能引起繼發性膀胱過度活躍症。部分患者因為出現中風、帕金森症、中樞神經疾病、膀胱結石、尿道感染等症狀。」

正常膀胱可儲存約400至500毫升尿液，當達到一定容量後，便會讓人感到尿意。黃醫生表示：「膀胱過度活躍症患者，即使儲存少量尿液（少至50至100毫升），膀胱已經非常敏感及會異常收縮，導致膀胱內壓力突然增加，引致突發性尿急，有時甚至會有忍不住失禁，患者亦有尿頻或者夜尿的症狀。」

忌諱治療致心理問題

患者如沒有獲得有效治療，持續的症狀會影響生活質素，黃醫生指出：「夜尿頻繁會干擾睡眠，導致疲勞和日間嗜睡，進一步影響生活和工作表現。患者可能因擔心尿失禁而避免社交活動，自我孤立和自信心下降，長期可能引發心理問題，這些影響均在大型的研究中得到證實。研究亦發現，膀胱過度活躍症患者更傾向減少運動量，令身體健康的危機加劇。」

有些患者會選擇使用紙尿褲，黃醫生認為：「使用紙尿褲是治療不治本的方法。大部分年輕患者，以至年長患者，對使用紙尿褲有一定抗拒，亦會令他們自尊心受損，二來長期使用可能導致會陰皮膚潮濕，增加皮膚感染和潰瘍的風險。透過積極治療減少尿失禁，方為治本的做法。」



避免飲用如咖啡等利尿飲品，有助改善膀胱過度活躍症。

膀胱過度活躍症的治療方案包括行為治療、物理治療、藥物治療及手術治療。黃醫生指出：「行為治療方面，改變生活及飲食習慣，如戒咖啡、濃茶、汽水和酒精等刺激性或利尿的飲品，保持每天攝取足夠的水分。物理治療方面，通過鍛鍊盆底肌肉及膀胱的訓練，提升患者的泌尿能力和膀胱儲尿容量。透過快速的括約肌肌肉收緊放鬆練習，亦能有效控制突發性尿急導致尿失禁的情況。」

另外，醫生亦可透過刺激腿部的脛神經，用神經調節的方法改善膀胱過度活躍症症狀。若以藥物治療，能夠放鬆膀胱肌肉，增加膀胱容量。黃醫生補充：「傳統藥物可能引致口乾、便秘、眼乾、視力模糊等副作用，患有青光眼或者重肌無力症的患者更加不可以使用，而新型藥物就沒有類似副作用及使用限制，唯一擔心是此藥物有可能令血壓稍微上升，建議高血壓病人服用時要定期檢查血壓。」

對於情況嚴重及服藥無效的患者，醫生會考慮注射肉毒桿菌素。手術通常在局部麻醉或輕度鎮靜下進行，通過膀胱內窺鏡將肉毒桿菌素注入膀胱肌肉的多個部位，過程約15至30分鐘，抑制膀胱肌肉過度收縮，從而改善膀胱過度活躍症的症狀，如想效果持續，需要每6至9個月重複注射。

記者：Karena



作者簡介：李曉華，香港浸會大學中醫藥學院臨床部中醫臨床教授。從事中醫臨床40餘年。2006年至今在香港從事中醫婦科教學及臨床。曾主持參與多項科研，發表論文多篇。專業研究重點為婦女不孕症、更年期綜合症和婦科疑難雜症。兼任世界中醫藥學會聯合會生殖醫學專業委員會常務理事、世界中醫藥學會聯合會「優生優育」專業委員會常務理事等。



按壓三穴位 紓緩經痛

曾有一位病人阿華，32歲，結婚4年，近2年每次月經快收尾的2至3天及經後3至4天腹部綿綿作痛伴腰痠痠痛。她身體瘦弱，2年前因過度勞累曾經流產。這種每次伴隨月經週期出現的痛楚，屬於中醫的痛經病。阿華體質虛弱，曾經流產致精血虧虛，腎氣不足，經期經血排出後，子宮血海更加空虛，子宮失於濡養，屬「不榮則痛」。

阿華屬於腎氣虧損型痛經，經期前後小腹隱隱作痛，揉按痛疼緩解。月經量少，色淡質稀，頭暈耳鳴，腰痠腿軟，小便清長，面色晦黯，舌淡，苔薄，脈沉細等症。中醫用補腎填精，養血止痛的方法治療。方劑為調肝湯，中藥有巴戟、山茱萸、當歸、白芍、阿膠、山藥、甘草等。中成藥可用六味地黃丸。針灸治療的基本處方為關元、三陰交、地機、次膠諸穴均用補法，以補肝腎，益精血，精血充沛，胞脈得濡而痛經可除，每周1至2次。

這一類患者，應注意經期、產後衛生與經期保暖，避免受寒；保持精神愉快，氣機暢達，經血流暢；注意攝調，吃清淡有營養食物，不可過用寒冷或滋膩的飲食。經時可食用淮山圓肉雞，準備淮山15克、圓肉10克、元胡10克、烏雞肉200至300克，將元胡用紗布包好與淮山、圓肉、雞肉同放砂鍋加適量水燉至肉爛，去掉藥包，加鹽調味，根據個人食量吃肉飲湯，日服1至2次，連服5至7日。平時可食用鹿茸燉瘦肉，準備鹿茸4至5片，瘦肉200至300克，生薑3片，將瘦肉洗淨切開，上述材料一同放砂鍋加適量水燉至肉爛，加鹽調味，吃肉飲湯，每周1至2次。

以下介紹三個簡單的穴位按壓止痛方法，經痛時可自行按壓紓緩。

合谷穴（手陽明大腸經上的穴）
位置：手背虎口處，於第一掌骨與第二掌骨



按壓合谷穴可以紓緩痛症。

間陷中。

功效：鎮靜止痛，通經活絡，止痛特效穴。

三陰交穴（足太陰脾經穴）
位置：足內踝上三寸脛骨後緣。
功效：三陰交為肝、脾、腎三經交會之處，可調理全身氣血。

地機穴（足太陰脾經穴）
位置：小腿內側，膝下五寸脛骨後緣處。
功效：地機是足太陰脾經穴，為血中之氣穴，可調血通經止痛。

中醫指寸定位是依據患者本人手指所規定的分寸來量取穴位的定位方法，常有以下三種。

中指同身寸：依據患者本人手指，以中指中節橫側兩端紋頭間的距離作為一寸。

拇指同身寸：依據患者本人手指，拇指指間關節的寬度作為一寸。

橫指同身寸，又稱「一夫法」：患者將食指、中指、無名指和小指四指併攏，以中指中節橫紋為標準，其四指的寬度作為三寸。尋找穴位最敏感點，用拇指的指腹由輕至重地按壓敏感點，有痠、麻、重、脹感時效果較好。以能忍受為度。持續按壓2至3分鐘，疼痛會很快緩解或消失。