

頭暈眼花，肛門口更是灼痛難耐，有時甚至直至肛裂流血。」

許小姐意識到有便秘問題時，情況已頗嚴重，幸好當時她為了照顧初生女兒辭去工作，做全職家庭主婦，終於可以為「便秘」做點事。她多飲水並狂食高纖蔬果，嘗試定時坐「馬桶」；亦試過服藥，但每種瀉藥都只是頭一兩次見效，過後又回復原狀；到非常嚴重時，惟有用「甘油泵」助排便。

被便秘困擾了三十年，許小姐一直默默忍受着，希望有一天會自行改善。這一天沒有來臨，但絕處總會逢生，〇四年她從報上得知港大醫學院正進行「便秘研究」，招募志願人士進行治療測試，她即時撥出電話應徵。

A woman with long brown hair, wearing a white turtleneck and a light-colored blazer, is speaking into a black microphone. She is positioned on the right side of the frame. To her left is a large presentation slide with a pink background. The slide features text in Chinese and English. At the top, it says '非常普遍。' (Very common). Below that is a large green box containing the text: '陳安安醫生於〇四年進行的全港便秘調查，發現有一百萬人有慢性便秘問題，情況' (Dr. Chan On-on conducted a survey of Hong Kong's便秘 (constipation) in 2004, finding that one million people have chronic便秘 (constipation) problems, situation). Underneath this is another green box with the question '你有無便秘？' (Do you have constipation?). Below the question, it says '過去十二個月中，連續三個月出現以下，超過兩個或以上徵狀，你就可能患上便秘……' (In the past twelve months, if you experience the following symptoms for three consecutive months, exceeding two or more, you may be at risk of developing便秘 (constipation)). A numbered list of seven symptoms follows. On the far left of the image, there is a small inset photo showing a person sitting on a toilet with a very long roll of toilet paper unrolled in front of them, illustrating a symptom of便秘 (constipation).

家族便祕 飲食無關

向來以為壓力造成便秘，從未想過有否腸道功能問題，這時許小姐想起從家人口中，知道媽媽、外婆及表妹亦有同一問題，她開始懷疑便秘是家族遺傳。最嚴重的是外婆，一星期排便少於一次，腹部谷到又脹又痛，痛苦到甚至要用手從肛門挖糞便出來。



A photograph of a person's foot wearing a light blue and white running shoe, resting on a sandy beach. Superimposed over the image is large, bold text. On the left, the characters '便秘' (constipation) are written vertically in white. To the right of a central vertical line, the number '30' is written in large, orange-red digits, followed by the character '年' (year) below it, also in orange-red.

小學時期的許小姐已是緊張大師，每日為着分數而迫使自己努力，上到中學更嚴重，拿少一分都會不開心。

早就睇化，都便秘了三十年，不再逼自己一定要去得到，只定期坐一坐馬桶，有就有，無就算……」身為一女之母的許小姐，輕鬆自若地向記者笑說這三十年來的老朋友——「便秘」帶給她的苦惱。



未曾受過便秘之苦的人，實在無法理解這個尋常的徵狀可以帶給他們多大的折磨——有人因為想排出宿便而谷到昏倒當場，有人因而影響工作表現，有人因受不住便秘的壓力而辭職！

我們更難想像的是，三十年來捱着便秘之苦的許小姐，面對一星期都無法排便一次的壓力，到底如何熬過。

她不知道，原來便秘也可以是遺傳；她不知道，原來便秘是有法可醫。

今日，她經治療後重新感受舒暢。如能早一點就醫，這三十年的苦日子一定可以提早結束。

何三代都有嚴重便秘。」許小姐這一推測，確有研究實證。

「○五年便秘遺傳性的研究發現，幾歲的小孩已開始有便秘，而女性較男性多，原因好可能是基因或家族生活習慣而影響。」陳安安醫生說。

此項研究涉一千五百一十四人，當中包括便秘患者、非便秘人的父母、兄弟姐妹及子女等直系親屬中，便秘病發率高達百分之十六點四。非便秘患者的直系親屬中，只有百分之九點一。

原來不少自以為壓力或飲食出現問題的人，可能因遺傳而便秘，他們甚至是健康飲食人士，每日吃超過三份蔬菜、兩份水果。

有遺傳因素只是猜測，醫生要確定許小姐便秘原因，先為她做大腸蠕動檢查，發覺蠕動速度緩慢，肛門括約肌不懂放鬆，相信是先天遺傳因素，加上後天壓力導

▲現在每日起牀後飲兩杯清水，許小姐很快就有了便意，且能順暢地排便。



機能來自行排便。

最新感受 舒暢感覺

「我視洗腸治療為多一個希望，成功算是禮物，失敗亦沒甚麼損失。」早就做好心理準備的許小姐，於○六年開始為期四星期、每星期兩次、每次四十五分鐘至一小時「洗腸療程」，期間學習排便時的呼吸。「整個過程沒有異樣感覺，當溫暖的水沖走黏在腸道的宿便時，脹脹實質的腹部開始慢慢變軟，感覺溫暖，好舒服。」

治療後翌日，許小姐隱約感到失去多年的便意重新湧現，卻未能即時排出「頑固老便」。大約接受洗腸治療數次後，有一朝早上許

生理回饋 練功排便

治療便秘不一定藥物，也不一定要洗腸。同樣便秘三十年，今年六十歲的李女士是另一位參加便秘研究人士，接受「生理回饋治療」後重獲生機，順利排便。

陳醫生指出，全名為「盆底肌肉功能治療」的「生理回饋治療」是現時醫學上嶄新的便秘治療，教導病患重新學習排便時的肌肉用力情況，例如腹壁肌肉訓練，及怎樣放鬆肛門肌肉。患者在儀器幫助下，就可以知道自己動作是否正確，整個療程六至八堂，每次一至兩小時，成功率達七成。

為了練習，李女士每朝六時起牀上廁所，初時用錯力會谷到頭暈眼花，但十次中亦會有三、四次成功放鬆肛門肌肉，不過此練習需時頗長，絕非一時三刻就能見效，即使被物理治療師讚領悟力高的李女士，亦要花上一年時間，才能完全掌握。

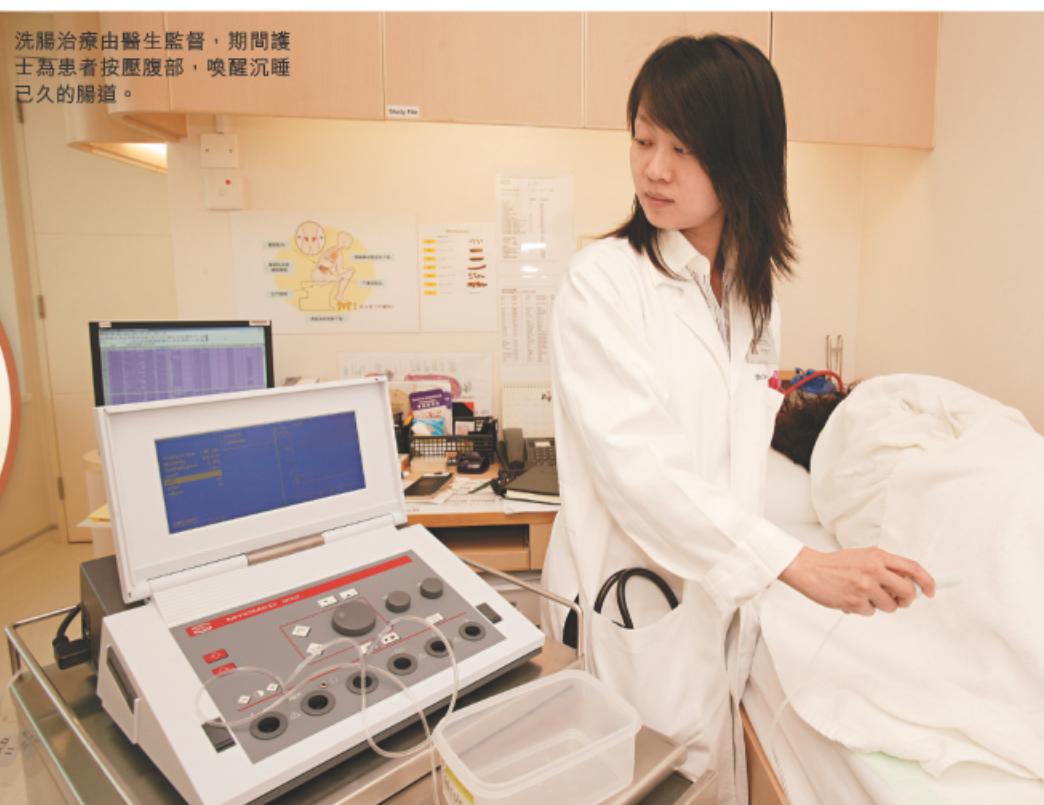
「初時練習，不是立即可以順利排便，所以醫生預先給輕瀉藥，如果到第四日仍然未有所出就服藥，療程完後我就改用甘油泵，我都知這條路好長，就如練功夫，上年年中，我終於成功，每星期都可以順利靠自己上廁所。」李說。

最易排便坐姿



- 1) 身體向前彎曲，有助拉直腸道角度，方便推出糞便
- 2) 可以用口子墊高腳，有助腹肌及下盆底肌用力，及控制大腸蠕動及排便
- 3) 放鬆肛門
- 4) 座廁較踏廁舒適及少壓力

洗腸治療由醫生監督，期間護士為患者按壓腹部，喚醒沉睡已久的腸道。



▲洗腸治療時連接肛門的管道，分別有兩個出口，一邊輸入與體溫相若的清水，一邊排出黏附腸道中的宿便。

| 大便形態 | |
|------|------------------------|
| 第一類 | 很硬 |
| 第二類 | 外形像香腸一樣的硬塊 |
| 第三類 | 外形像香腸一樣或蛇狀，表面有龜裂 |
| 第四類 | 外形像香腸一樣或蛇狀，表面平滑且軟（最正常） |
| 第五類 | 軟呈水滴狀，有清楚的斷面 |
| 第六類 | 粥狀，沒有清楚的斷面 |
| 第七類 | 水狀 |

▲治療便秘的新藥較少副作用，例如對藥物的依賴及腸道變黑。



▲檢查一：「動態排便造影」檢查，可利用X光攝錄器檢查排便時腸道活動情況。

▲檢查二：連續六日，每日吞下十粒膠料，再作「X光腸道運速測試」，就可以看腸道有否蠕動緩慢問題。

下期預告：

我是一個「麻煩」病人

「我十八歲就知道，這輩子不能談戀愛，不能結婚生仔，不能計劃將來。」三十歲的Kelly說，短短三十年的人生，Kelly前後入院不下十次，做過最少十次手術，心臟、眼睛、小腿、脊骨出現過大大小小的問題，隨時面對死亡的人生，只能活一日過一日，如此續約人生，全因她患上「馬凡氏綜合症」。

因篇幅關係，醫療信箱今期暫停。讀者如有任何醫療上的問題或查詢，請將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com

三十多年的便秘看似有法可治，信心回來了，不過她明白洗腸效果不一定持久，還要靠自己的努力，所以她每朝起來就飲兩大杯暖水，然後坐上馬桶，進行腸道蠕動及排便呼吸練習，持之以恒。

「治療中途，我已經十分有信心，雖然有時坐在廁所仍未有所出，但我不緊張，因為我開始重新感受到便意。八個星期完成洗腸治療後，我終於可以靠自己順利排便，這一年多以後，再未試過便秘，好開心，三十年便秘真的離我而去。」許小姐望着天空笑說。

陳安安指出，「洗腸」只是作暫時性的治療，過程中讓病患者重新認識及學習蠕動感覺，同時有縮放運動，以及正確呼吸方法，希望讓病患者靠自己的腸道天然蠕動治療，信心回來了，不過她明白洗腸效果不一定持久，還要靠自己的努力，所以她每朝起來就飲兩大杯暖水，然後坐上馬桶，進行腸道蠕動及排便呼吸練習，持之以恒。

小姐被便意叫醒，她馬上起牀上廁所，排出軟硬適中及長條形的健康便便。

三十多年的便秘看似有法可治，信心回來了，不過她明白洗腸效果不一定持久，還要靠自己的努力，所以她每朝起來就飲兩大杯暖水，然後坐上馬桶，進行腸道蠕動及排便呼吸練習，持之以恒。

三十多年的便秘看似有法可治，信心回來了，不過她明白洗腸效果不一定持久，還要靠自己的努力，所以她每朝起來就飲兩大杯暖水，然後坐上馬桶，進行腸道蠕動及排便呼吸練習，持之以恒。

致。許小姐隨即接受新便秘藥物測試，但卻無效。○六年八月，她參加另一療法測試——「洗腸治療」。

「便秘超過十年的病患者，腸道機能長期處於睡眠狀態，早已忘記怎樣蠕動，但只要他們不是腸道機能有問題，在藥物治療下無效的，其實靠着洗腸及按摩腸道，是有機會恢復蠕動機能。」陳醫生說。

有百年歷史的「洗腸」治療，早就被用作治療便秘，過程由專業醫生進行，利用約一加侖溫暖清水緩慢注入體內，重新刺激大腸蠕動，同時配合按壓肚皮，內外幫助，喚醒沉睡已久腸道。其實坊間不少美容院亦有「洗腸」服務，而且宣稱能排毒美容，但因為沒有專業醫生監督，而且事前病患者又沒有做足一切腸道檢查，萬一在有腫瘤下「洗腸」，很有可能刺穿而造成危機。

洗腸按摩 腸道蠕動