

# 便秘

## Constipation



### 症状 - Symptoms

便秘就是排便（大便）困难，或者排便不如平时规律。有人每天排便，而有人每周排便两次也很正常。

便秘的主要症状是排便困难，或只有少量大便排出，或者总是感觉大便没有完全排空。

### 病因 - Causes

便秘可能是由于膳食纤维或水摄入不足、缺乏运动或者有便意时不及时排便引起的。作息时间的变更，例如国际旅行或轮班工作，可能会使人体的“生物钟”紊乱，影响正常的排便习惯。引起便秘的其他原因还包括感到有压力、妊娠或月经期激素增加、服用避免痔疮疼痛药物或患有诸如肠易激综合症等。

随着年龄的增长，肠道肌肉收缩会减弱，因此，便秘在老年人中更为普遍。某些药物，例如铁补充剂，抗抑郁药和抗高血压药物，也会引起便秘。幼儿在学习如何上厕所时也会出现便秘。

如果您有以下任何症状，请去看医生：

- 严重的胃肠痉挛或疼痛
- 大便带血（大便颜色深，呈柏油色）
- 大便从肛门溢出（大便失禁）
- 如果您已超过50岁，排便规律发生变化，或伴随其他症状，如呕吐、腹泻，体重减轻以及精力不足。

### 生活保健 - Lifestyle options

您可以通过以下方法避免便秘：

- 吃高纤维的食物，例如水果、蔬菜、坚果、燕麦、豆类、全麦面包和谷类食品，如糙米或全麦面包
- 多喝水（或其他糖分低的液体）
- 定期锻炼—每周至少以中缓速度锻炼150分钟。如果您长时间坐在办公桌前经常站起来走动走动
- 当您感有便意时，立即上厕所。学会正确坐马桶姿势—身体向前倾斜，腰伸直，将双脚平放在地板或脚凳上。让膝盖高于臀部，因为这样排便更加容易。

**便秘可能是由于膳食纤维和水摄入不足，或缺乏运动引起的。**

### 医疗保健 - Pharmacy options

**如果您正在服用任何其他药物，或者您有任何其他健康状况，请务必告知药房人员，因为某些非处方药可能不适合您。**

泻药（laxatives）可以帮助您更轻松地排便。泻药有散剂、片剂、颗粒剂、糖浆剂、灌肠剂或直肠栓剂。您可以告诉药剂师您更乐于接受哪种剂型。

不同的泻药有不同的作用机理。药剂师会根据您的便秘原因，便秘的严重程度，您的年龄，您其他健康状况以及您可能正在服用的药物，向您对症下药。

**兴奋剂（stimulants）**，比如番泻叶（senna），作用于肠道肌肉，可用作短期治疗，很快使肠道通畅。除非您的医生建议（例如鸦片药物使用者），否则请勿长期使用。

**软化剂 (softeners)**，比如多库酯 (docusate)，有助于软化大便，使其更容易排出。

**渗透性泻药 (osmotic laxatives)**，比如聚乙二醇3350 (Macrogol 3350)，有助于将液体吸入您的粪便中，使之软化并更容易排出。渗透性泻药通常是液体药物。

**有助于大便成形的纤维补充剂 (Bulk forming fibre supplements)** 是纤维的天然来源，可以每天或长期使用。有与水或果汁混合使用的粉末剂，也有胶囊剂。如果您的饮食摄入纤维不足，纤维补充剂会很有帮助。确保使用时足量饮水。

有些产品包含多库酯和番泻叶，形成不同的泻药，您的药剂师可以根据您的情况为您提供最佳的组合建议。

**请向您的药剂师咨询最适合您的治疗方法。**

## 更多信息 - More information

**健康咨询服务 (Health Direct):**

[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

**澳大利亚饮食指南 (Australian Dietary Guidelines):** [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

**澳大利亚胃肠病学会 (Gastroenterological Society of Australia):** [www.gesa.org.au](http://www.gesa.org.au)

**免责声明：**以上信息仅供参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。

**出现紧急状况，请拨打 000**

**Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.**

**IN EMERGENCIES DIAL 000.**

**Health Information Australia**

PO Box 9421  
Deakin ACT 2600

P: 1300 598 884  
[www.healthinformationaustralia.com.au](http://www.healthinformationaustralia.com.au)



**HEALTH  
INFORMATION  
AUSTRALIA**

*Proudly supporting Global School Partners*