

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

澳大利亚饮食指南 (Australian Dietary Guidelines): www.eatforhealth.gov.au

澳大利亚胃肠病学会 (Gastroenterological Society of Australia): 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



**HEALTH
INFORMATION
AUSTRALIA**

Proudly supporting Global School Partners