

便秘！便秘！便秘！

順暢的排便是我們大多數人每天感到必須完成的一件事，便秘並非是一種疾病，而是一種症狀。對於不同的人，其情形也不同，患者主要有三種基本的主訴，即：1. 糞便太硬 2. 必須用力才能排便 3. 排便次數太少。便秘的真正定義是沒有排便感而且排便次數太少，即隔三天以上才有一次或每周少於三次。然而如果必須用力才能排出糞便，或者每天都有便意感，卻又拉不出或是排不乾淨，這是屬於便秘困難的問題，而不是便秘。

便秘是人們最普遍的慢性消化系統疾病抱怨，統計顯示，約有百分之六的兒童患有便秘，其中以男孩為主，發育成年後，則女性比男性多很多，老年時，男女比例又趨向相同。

便秘最常見的罪魁禍首：1. 時間及地點：現代人緊張忙碌的生活方式，使得我們匆忙的排便，而不能悠悠的去完成，廁所的不方便性或不衛生，都會使便意一次又一次地忍住被忽略。2. 慣常的生活方式改變：睡眠不足、失眠、出國旅行引起的生理時差皆會改變腸道的規則節律。3. 飲食：蔬菜水果以及液體的攝取減少。4. 月經及懷孕的影響：女性在月經來前卵期以及懷孕中因女性荷爾蒙的影響而使大腸平滑肌變鈍，腸蠕動減緩。

這些常見的便秘原因皆能透過自我的生活習慣調適，放鬆心情，以及增加纖維及液體的攝取而獲得改善，切勿亂服瀉藥及灌腸。如果症狀持續，最好是找專科醫生診治，尤其要小心因大腸直腸腫瘤引起腸阻塞所造成的便秘。

假期中肛門疾病之預防以及注意事項

肛門疾病包括那些呢？常見的也是一般生活中常聽到的有痔瘡、肛門屢管、肛裂、便秘，這裡談的便秘包括真正的便秘以及排便困難。

假期中肛門疾病之預防以及注意事項是那些呢？首先應分析一下假期與非假期之差別，例如：很多民眾於假期中出國觀光旅遊，這期間飲食、生活起居之改變等。

台灣經濟這些年來富裕，國內生活空間狹小，人潮多，傳統年的熱鬧減少，促使許多民眾於年假出國觀光旅遊，出國首先就是搭乘飛機，從踏上飛機開始就接觸一個不熟悉的環境，飛機內是一個濕度很低很乾燥的空調系統，飛機上洗手間的數量有限，乘客須長時間坐在一個很狹小的座位上，這些都可以促成肛門疾病的發生。

何以為然？濕度低乾燥的空調系統下，人體內水份揮發增加，如果補充水份不夠，又貪喝飛機上所提供的免費飲料，如：可樂、酒、咖啡等含利尿成份的飲料，會加速體內水份的喪失，結果是使糞便變硬，肛裂是很容易發生的。久坐會使肛門周圍充血，大家都知道很多痔瘡就是如此“不小心”發作的。

出國旅遊時差亦會造成生活起居的改變，其中為大家熟悉的是睡眠的影響，也就是不睡的時候想睡，要睡時睡不著，我們每一個人都有一個生理時鐘，它無時不影響我們的生活作息，何時肚子餓、何時須睡覺、何時排便等，都受它控制，當我們飛越國際線開始日夜顛倒，生理時鐘則須重新調整，快則數日，慢則數週，假設正常人是早上七點排便，可是因時差關係，想排便時可能是坐在觀光巴士上觀光或是在餐廳進食，很不方便去“方便”，只好忍下來，久了排便困難就來了。

排便困難和便秘是有所區別的，便秘簡單的說就是三、四天無便意，排便困難則是有便意但是排不出來，這是腸蠕動與肛門肌肉群功能不協調所致，我們的便意是腸蠕動增加而有感觸，可是有便意不一定方便去方便，這樣靠肛門肌肉群的對抗，本來蠕動增加，應是肛門肌肉群放鬆卻變成肛門肌肉群收縮，久之則兩者間之功能失調，真是想方便都不方便而且痛苦。

基本上，假期中出國是對日常生活最大的改變，過年中大魚大肉、守歲、應酬都會改變我們的生活習慣，對肛門疾病之促成多少有影響，所以在假期中肛門疾病之預防以及注意事項 即在變中求恆。

儘可能維持平日生活習慣，多喝水、少喝刺激性飲料、多吃蔬菜、少久坐。

對於時差，目前已有藥物但仍在人體試驗中，專家建議：多曬太陽，可以縮短生理時鐘之調整。