



瀉藥與止瀉藥

每個人的大便習慣都不一樣，每日有一至二次或隔日才有一次大便，都可算是正常。但是，如果糞便乾結，排洩時有困難，或要隔好幾天才有一次大便，則可稱為便秘。同樣，大便次數驟然增加，糞便變得稀爛，或呈水狀，便是腹瀉。

瀉藥的種類

瀉藥根據其作用可分為四類：

第一類是使糞便的體積增加，促進大腸的蠕動而令到大便得以暢通地排出體外。此類藥物，必須服食數日，才會開始見效。例如「歐車前」(Psyllium)等。

第二類是刺激性瀉藥，通過刺激大腸以增加其蠕動，而達致將糞便排出體外。例如「比沙可啶」(Bisacodyl)和「番瀉葉」(Senna Leaves)等。

第三類是油性潤滑劑，能夠軟化糞便，以利於輕易排出體外。製品形式有丸劑、水劑、塞條及灌腸劑。例如甘油塞條(Glycerin Suppositories)和石蠟油(Liquid Paraffin)等。

第四類是令大腸腔內水份增加，從而使糞便容積加大及軟化，促進大腸的蠕動，令軟化的糞便排出體外。例如「乳果糖」(Lactulose)。

止瀉藥的種類

止瀉藥根據其作用可以分為兩類：

第一類是止瀉吸收劑，對輕微的慢性腹瀉較為有效。例如高嶺土(Kaolin)。

第二類是抑制腸臟運動藥，能夠直接影響腸臟，減少蠕動，從而控制腹瀉。例如「地芬諾酯」(Diphenoxylate)等。

正確應用

治療便秘或腹瀉，不能單靠藥物。便秘往往是屬於慢性的病患，服藥只能收一時之效。過份倚賴藥物會導致難於培養正常的大便習慣。長期服藥會影響養份的吸收而引致營養不良。

引起腹瀉的原因有多種，止瀉藥只適用於減輕或暫時制止腹瀉，並不能根治其起因。例如由於腸胃受到感染而引致的腹瀉，服止瀉藥有可能阻礙排出腸內有害的病菌而產生後患。此外，腹瀉亦可能由腸胃敏感和精神緊張等原因所引致。故此，正確的方法，應找出患病的真正原因，從而適當地治療，方能見效，切勿胡亂投藥！

生活適應

患有便秘，要多飲流質及進食含豐富纖維質的食物，例如蔬菜、水果或全麥麵包等。作息要定時，經常做適量的運動和保持心境開朗。切勿吸煙及減少飲用刺激性的飲料如咖啡、酒等。最好能夠養成每天定時如廁的習慣，例如於早上起床後，吃小量食物或空腹喝杯凍水，就能夠刺激排便意欲，幫助腸胃保持暢通。

患上腹瀉，必須多休息、戒吃肥膩的食物，改而進食清淡的食物和多喝飲料以補充失去的水份；例如稀粥、清湯或果汁等。

危險訊號

如果一向大便正常，而近期發覺大便習慣突然有所改變，例如經常便秘，或糞便變得稀爛、帶孱甚至帶血；就要留意是否有可能是大腸發生病變，應立刻找醫生檢查，切勿輕率而置之不理！

藥物的貯存方法

藥物應貯存在陰涼及乾燥的地方。除個別藥物之標籤上有特別指示外，一般毋須存放在雪櫃內。此外，藥物要妥善貯存，以免兒童誤服而發生意外。

