

便秘的藥物治療

前言

每個人的排便習慣不同，也因此便秘的定義因人而異，嚴格來說，便秘的定義是：大便乾硬且排便困難，次數減少。造成便秘的原因很多，較常見的原因不外乎缺乏運動、長久坐立的生活型態、飲食缺少纖維質、水分攝取不足、生活作息不規律或是精神壓力、或是常常抑制排便衝動，老年人由於腹部肌肉較無力以及運動量更少的緣故，比年輕人更容易發生便秘的問題，然而，在正常的老化過程中，排便次數並不會隨著年齡的增加而漸減，反而是某些以改變排便習慣來表現的疾病，如：大腸癌，其發生率是隨年齡增加而增加的。

另外，便秘不是疾病，而是其他疾病或生活壓力下造成的症狀，其表現可以是暫時的也可能是長久的，若是藉由改變飲食及運動習慣仍無法改善，就要懷疑是否有其他的潛在疾病，例如甲狀腺機能低下、腦下垂體機能不足、糖尿病、低血鉀、高血鈣症、神經系統疾病：如中風、帕金森氏症，或是癌症腫瘤造成腸阻塞也會呈現便秘的症狀。除了疾病的影響，有些藥物也會造成便秘的副作用，如嗎啡等成癮性止痛藥、含鈣或含鋁的胃藥（制酸劑）、抗副交感神經藥物、抗組織胺藥物、三環類抗憂鬱藥、及一些用於高血壓的鈣離子阻斷劑（如 Verapamil）等。

藥物治療：

一、膨脹性緩瀉劑（Bulk-forming laxatives）：

此類藥物包括 psyllium、methylcellulose、polycarbophil，成分有來自車前子等植物膠類物質，或是人工合成的纖維質。配服足量的水後，膨脹性緩瀉劑在腸內吸水膨脹，因為含有纖維質，可以增加大便的空隙與體積，刺激腸道蠕動而利於排便。由於藥效在 72 小時後才會發揮作用，因此不適用於急性便秘，常見的副作用為脹氣，因此糞便阻塞、尚未診斷出的腹部疼痛、腸阻塞時禁用此類藥品。服用這類藥品，須配服足量的水，水喝得不夠，不但降低藥效，更可能導致腸阻塞或食道阻塞。另外，此類藥品也會和其他藥品發生物理性結合，使其他藥品藥效降低，若與其他藥品併服請間隔 2 小時以上。

二、滲透壓瀉劑（Osmotic laxatives）：

（1）鹽類緩瀉劑（Saline laxatives）：

包括 Magnesium Oxide（氧化鎂）、Magnesium citrate（檸檬酸鎂）、Sodium phosphate（磷酸

鈉) 等藥品，主要是由相對吸收較差的陽離子及陰離子組成。小腸壁是一種半透膜，這些離子在小腸中形成高滲透壓，使水分往腸道中滲透過去，也同時刺激腸壁，增加腸的蠕動，在此雙重的作用下，達到瀉下的目的。口服後，約 30 分鐘到 3 小時內會產生作用，對於急性便秘是較好的選擇。對於腎功能不佳及充血性心衰竭的病人則要小心電解質不平衡的問題，應謹慎請醫師評估後使用。

(2) 高滲透壓性緩瀉劑

此類藥品包括供口服的 lactulose 及 sorbitol，以及局部作用在直腸的甘油類製劑。其作用機轉與前述的鹽類緩瀉劑類似，也為利用這些藥品在腸道中的高滲透壓使水分在腸道中滯留以及刺激腸胃蠕動。甘油的部分，目前市面上有甘油球浣腸的方式可供使用，國外則尚有肛門栓劑適合兒童使用。由於直接局部作用於直腸，藥品可在 30 分鐘內產生藥效，因此可處理急性便秘。甘油的副作用包括刺激直腸及灼熱感，且 2 歲以下孩童不建議自行使用浣腸。Lactulose 及 sorbitol 則為口服液劑，其藥品在 24 到 48 小時內產生效果，但常見有腸脹氣、噁心、食慾不振等副作用，且半乳糖血症 (Galactosemia) 及腸阻塞 (Bowel obstruction) 為禁忌症。

三、刺激型緩瀉劑 (stimulant laxatives) :

包括 Anthraquinone 類 (臨床上常用的有 cascara 番瀉葉、casanthranol、及 senna 類化合物)、diphenylmethane 類 (臨床上常用的有 bisacodyl)、及 castor oil (蓖麻油) 等三大類。顧名思義其作用機轉是直接刺激腸粘膜或腸內神經叢，使腸蠕動增加，有的刺激型緩瀉劑，還能刺激水分及電解質分泌到腸內，加強瀉下作用。為避免胃黏膜刺激，bisacodyl 設計成腸溶錠，不可磨碎或切半，服用的 1 小時內也不可服用制酸劑或牛奶以避免腸溶錠的破壞。刺激型緩瀉劑使用超過一週會造成依賴性，因此須避免長期使用。主要的副作用是腹部絞痛及水分、電解質的流失，禁用於腸阻塞、未經診斷的腹部疼痛、盲腸炎的病人。Bisacodyl 及 Senoside 作用時間需 8~12 小時，因此建議睡前使用，而 bisacodyl 栓劑作用時間 15~30 分鐘，可用於急性便秘緩解。

四、潤滑劑 (lubricant) :

代表藥物為液體石蠟 (mineral oil)，mineral oil 為一種礦物油，可覆蓋在糞便表面使其軟化，進而防止糞便中的水分被腸道所吸收，藉此軟化糞便並增加糞便的重量。口服礦物油時若不小心吸入，可能造成肺炎，故最好避免用於老人、小孩及不能坐著的病人。礦物油可能

阻礙脂溶性維生素（Vit. A、D、E、K）的吸收，進而影響鈣及磷的吸收，若長期使用須注意維生素以及電解質的缺乏，此外孕婦也不建議使用，因可能影響胎兒在母體內生長發育時所需的 Vit.K。同樣地，若同時有在服用口服抗凝血藥品的病人，使用礦物油也可能因為減少 Vit.K 的吸收而延長凝血時間。礦物油同時也會減少口服抗凝血劑、毛地黃強心劑或口服避孕藥的吸收。

五、軟便劑（stool softener）：

代表藥物為 docusate sodium，為一種介面活性劑，在腸道中促進水和脂肪的混和，使糞便軟化易排出，效果不強，因此通常與刺激性瀉劑合用，在服用 1-3 天後才有作用，使用此藥最好配合多喝水且不可與礦物油類瀉劑同時使用。軟便劑會改變腸壁細胞的通透性，使一些原本難被吸收的廢物吸收進入體內，因此使用不宜超過 7 天。不良反應包括腹瀉、腹痛、發疹、肝毒性、尿液或糞便變色。

形成便秘的原因很多，最常因為食物缺乏纖維、水分攝取不足、運動不足、沒有規律的排便習慣或精神壓力所引起。因此，調整生活及飲食習慣是不二法則，然而增加飲水及纖維攝取需要一段時間才看得到成果，是前述方法無效或需要快速改善便秘症狀時，才建議短期使用瀉藥，同時也必須至醫院檢查是否為器官病變引起的便秘。

藥劑部藥師 邱千慈