

消化道 疾病用藥 問答

❓我是一個很長期便秘的人，醫師開Normarcol(樂瑪可)讓我吃，但我吃了之後反而更便不出來，到底這個藥是不是治療便秘的藥？還有別的藥可以改善我的便秘情況嗎？

Ⓐ十個人中就有一個人存在便秘問題。便秘說起來算不上大病，但卻嚴重影響人們的生活品質，給人帶來許多煩惱。每個人的排便習慣都不同，很難界定究竟多少天沒大便才是便秘。一般而言，正常人的解便頻率介於一天三次到一週三次之間，如果一週大便次數少於三次且大便非常硬的才算便秘，雖然便秘是許多人共通的毛病，但很少人會就醫治療，究竟便秘應如何求治才好？

目前臨床上應用的治療便秘的藥物有：稀釋性瀉藥、增加糞便成型藥物、刺激性瀉藥、潤滑性瀉藥、高滲透性藥物。分別說明如下：

◆**稀釋性瀉藥**，也稱為瀉鹽，因不被腸壁吸收而又溶於水，故能在腸中吸收大量水分，使大便的容量增加，達到通便作用，該類的主要代表藥是氧化鎂。



▲稀釋性瀉藥

◆**刺激性瀉藥**，作用快，效力強，藥物或者其代謝的產物可對腸壁產生刺激作用，使腸蠕動增加。該類藥主要有：Bisacodyl（無秘）、番瀉葉等。但要注意，此類藥物因為刺激腸黏膜和腸壁神經叢，形成藥物依賴，因而主要用於需要迅速通便者，不宜長期使用。



▲刺激性瀉藥

◆**潤滑性瀉藥**，又稱大便軟化劑，此類藥物的主要功能是潤滑腸壁，軟化大便，使大便易於排出，如蓖麻油。這類藥主要的缺點是口感差，作用弱，長期應用會引

起脂溶性維生素吸收不良。

◆**增加糞便成型藥物**，如Normacol(樂瑪可)這類藥物大都是由植物抽取，或是人工合成，為消化道不吸收的纖維素。藉著吸附水分，增加糞便的重量，並刺激腸道正常的蠕動，使糞便中的水分不被大腸吸收，因此使用這類藥物一定要飲用大杯的水。這類藥物通常在服用十二至二十四小時後才有作用，數日之後才能達到最佳療效。



▲潤滑性瀉藥

◆**高滲透性緩瀉藥**，如Lactulose Liquid（杜化液），它不被人體吸收，透過細菌分解後釋放有機酸在結腸起作用。尤其適宜於老年人、孕產婦、兒童及術後便秘者。糖尿病病人慎用。此類藥的主要缺點是在細菌作用下發酵產生氣體，引起腹脹等不適感。



▲增加糞便成型藥物

瀉藥和灌腸是大部分便秘者用以解便的方法。瀉藥可刺激大腸產生劇烈收縮，達到通便之效。然而通便之後，便秘仍接踵而來，並且還可能變本加厲，腸管道因而愈來愈無力，藥量也愈服愈重，最後大腸完全失去蠕動的能力。因此最重要是須了解便秘的治療不能只靠藥物，需要多方面一起配合。治療之前，當然是要確定無其他特殊的疾病導致便秘的發生，例如大腸腫瘤等。然後再調適飲食習慣，多喝水，多吃高纖食物，加上適當活動，並養成規律的生活習慣，慢慢建立排便習慣。服用瀉藥並非明智之舉。若需服用一定要依照醫師指示，一但藥效差時，不要增加藥量，應諮詢醫師。（作者：花蓮慈濟醫學中心林慧芳藥師 / 本文摘自《醫院常用藥100問》一書，花蓮慈濟醫院藥劑科團隊合著，靜思文化與原水文化共同出版）



▲高滲透性緩瀉藥

一般用藥 問答

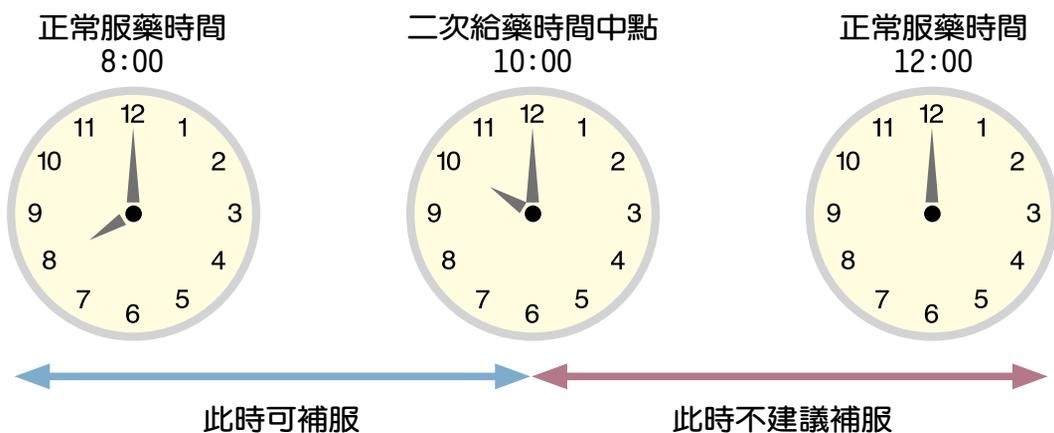
最近我常常頭痛，想拿之前看醫師時沒有吃完的藥來用，可是卻發現藥品顏色不對了，吃了以後頭痛也沒有改善，不知道是不是藥壞了？可是我都把藥品放在冰箱中避免壞掉，到底哪裡有問題呢？

把藥品放在冰箱中避免壞掉這個觀念是錯誤的。藥品不是食物，無法用冷藏的方式來保存效用。有些藥品放在冰箱反而更容易因為濕氣而潮解壞掉，甚至影響藥物化學結構導致藥品失效。因此在儲藏藥品前必須確認該藥品的儲存方式，以避免藥品壞掉。一般口服錠劑或膠囊要保存在通風乾燥陰涼處，不要直接照射到陽光的地方。若家中有小朋友，也必須避免放在兒童可拿取的地方，以防止兒童誤食。而需要冷藏的藥品如有些小兒用的抗生素水劑、栓劑、眼藥水或是胰島素針劑等，通常在藥盒或藥袋上會註明此藥是否需要冷藏。若不清楚保存方式，領藥時也可以詢問藥師。

此外，儲存在家中的藥品也必須定期的檢查期保存期限是否過期。通常沒開封過的藥品，儲存期限可依據藥品上的標示。但若藥品已開封，則必須依照該藥品指示於期限內使用。如眼藥水通常開封一個月後就不應該再使用，或是小兒用的抗生素水劑通常3-7天內用完。因為藥品開封後可能已經受到外面細菌的污染，或是接觸空氣後失去效果，若繼續使用反而會有反效果。因此，若藥品已經過期則應丟棄或拿到醫院請藥師處理。（作者：花蓮慈濟醫學中心 廖敏惠藥師）

❓ 這陣子工作繁忙，本來每天要吃兩次的高血壓藥，總是會不小心忘記。想起來時，常常過了兩三個小時，到底要不要補吃呢？

Ⓐ 有些藥物若主要是症狀緩解的藥品，如止痛藥或是止咳藥等，若忘記吃可以省略，對疾病的影響較不大。但大部分的藥物，像是高血壓用藥，如果忘記吃時，可根據離下一次吃藥的時間長短決定是否補吃。比如正常服藥時間是早上八點及中午十二點，中間時間點為十點。若早上八點的藥忘記吃，早上九點的時候想起來，尚未超過十點，則盡快補吃。但若十一點才想起，則省略這次劑量，因為離下一次的服藥時間太近了。千萬不要一次吃兩倍的藥量！如此很容易增加藥物的毒性，產生副作用。但有些藥物必須服用每個劑量，不可省略。因此，拿到藥時還是要記得詢問藥師忘記吃藥時該如何處理。因為每一種藥的作用及藥效不同，不要自己隨意猜測，以免吃了一堆藥卻達不到效果而增加反效果。（作者：花蓮慈濟醫學中心 廖敏惠藥師）



注意 下次服藥時使用正確劑量。

割不割？ 有關係！

談兒童包皮手術

小毛的媽媽帶他到我的門診，五歲的小毛，下半身圍著一條大毛巾，步履蹣跚的走進來，邊走邊哭。他媽媽告訴我說，三天前小毛動了包皮手術，現在小雞雞腫的非常厲害，問我該怎麼辦？我掀開毛巾，可憐的小雞雞，龜頭上佈滿了痂皮，傷口雖然很乾淨，但是後段的包皮卻腫的像小汽球一樣。小毛告訴我：「我尿尿的時候，尿都會噴到我的臉上，好痛！」我告訴小毛的媽媽沒有關係，現在看起來包皮腫脹、龜頭糜爛，好像很可怕的样子，但是再過一個禮拜就會好了，只要帶一點消毒藥水泡在生理鹽水，讓他每天泡兩次，慢慢的就會消腫，以後外觀也不會有什麼異常。

每年到了暑假，就有很多孩子，被母親帶來找泌尿科醫師，希望把包皮割掉。原因大多是家長在幫孩子洗澡時，無法把孩子的包皮往後褪，或是發現包皮裡面藏滿了白色的東西，或是發現孩子常常用手捏包皮，檢查起來有點紅腫。因此家長通常希望醫師能夠利用暑

假期間把孩子的包皮割掉，來保持他們生殖器的衛生。

無反覆性發炎，不必割包皮

其實孩子的包皮要不要割呢？答案應該是否定的。孩子要割包皮的絕對適應症是反覆的包皮發炎，如果孩子根本就沒有發炎過，包皮便不需要割。

百分之九十的小孩包皮到了青春期，都會慢慢的褪下去。每一個男孩子都有包皮，沒有一個男孩子生下來包皮就是可以往後褪的。但是孩子每天晚上都會自然勃起很多次，這些自然的勃起就會慢慢的使得包皮向後褪。想要用蠻力把包皮往後褪是不智之舉，不但會讓小孩疼痛難耐之外，對於清潔龜頭及尿道口根本就沒有幫助。需知我們人的尿是乾淨的，小孩子因為喝水較少，有時候尿中會有一些磷酸鹽沈積在包皮與龜頭之間的空隙，會形成白色的包皮垢，看起來很可怕。但是這些包皮垢卻是乾淨的。由於孩子會不停的排尿，因此這些包皮垢也會被尿液沖洗出來，所以不可

能會有永遠的包皮垢存在。很多醫師會教育家長要幫孩子清洗包皮，其實這是完全不必要的舉動，只要讓孩子多喝水，就算有些包皮垢也沒有關係。

開口過小才需開刀

另外一個要開刀的適應症，是包皮開口真的太小，小到讓排尿的時候包皮會鼓成小水球一般，然後尿只能如細線般噴出來。這樣子的包皮開口狹窄，會造成排尿時尿道的阻力過高而造成尿路感染。除此之外，任何看起來很小的包皮開口，其實在孩子長大的過程當中，都會逐漸往後褪。一般估計到了青春期，其實大約只有十分之一的孩子，包皮尚未褪下來。

有些孩子看起來很壯，但是內心仍然是很脆弱，因此在割完包皮手術之後，隨著陰莖的勃起會讓傷口疼痛，更由於龜頭從來沒有接觸過外界，因此在包皮手術之後，龜頭碰觸衣服會相當的疼痛。而龜頭表面與包皮相連的嫩皮，更會因為手術之後形成結痂，因此看起來有些綠膿般的分泌物，十分可怕。雖然如此，因為包皮與龜頭都是充滿血液循環的器官，因此大約在七到十天之後，新的皮長出來，血液循環重新建立之後，包皮便會消腫，也會恢復原來的外觀。不過很多小孩子在經歷了包皮手術痛苦可怕的經驗之後，都會對於生殖器被人家觸摸產生畏懼感。甚至有些小孩也可能在長大之後，因為小時候恐怖的經驗，而產生性方面功能的障礙。

盡量少挨一刀

除了反覆包皮發炎以及包皮開口太小之外，大部分的孩子包皮是不用割的。中東的民族有割禮的習慣，是因為當地氣候炎熱，孩子的尿液濃濁，如果包皮過長，常常會造成孩子的包皮發炎或是尿道發炎，因此他們自古就有割禮。但是在台灣環境裡孩子並沒有割包皮的必要性，家長不應過度關心孩子的包皮是否過長，而應該關心孩子是否有足夠的喝水，並且教導孩子在小便後用衛生紙擦一擦包皮開口的尿液，不要讓尿液聚積在包皮開口，造成孩子濕癢而用手去搓、捏包皮。良好的喝水習慣及排尿行為才是預防孩子產生包皮發炎的不二法門。

孩子的包皮過長，其實不用急，等到青春期的到來，十之八九孩子的包皮都會褪下去。我常問帶小孩子來要求開刀的爸爸：「你小時候有沒有開過包皮手術呢？如果沒有的話，為什麼你現在要那麼關心你孩子的包皮過長？」有其父必有其子，只要當爸爸的包皮會褪下去，你不用擔心，兒子的包皮遲早也會像你一樣褪的乾乾淨淨的。

（本文摘自靜思文化與旺文社共同出版之《下水道的春天——常見泌尿系統保健與預防》，花蓮慈濟醫學中心泌尿科郭漢崇主任編著）

