



# 肚子痛或便秘？當心腸阻塞~

▶ 腸道疾病 ▶ 消化系統 ▶ 腸胃保健

## 職安e訊

腸道除了是消化吸收的器官，也是免疫系統重要的工作場所，當我們的身體健康出現變化時，腸道也會同時發生改變，而腸道環境的改變勢必影響身體健康！腸道照顧好身心沒煩惱。

### 什麼是腸阻塞

腸阻塞是指腸子膨脹而且腸內容物在腸腔內變得緩慢或是無法輸送。

#### 常見的症狀有哪些

- 腹部絞痛** ▶ 間歇性、突發性。
  - 噁心、嘔吐** ▶ 越上端(高位)的腸阻塞越早發生嘔吐，起初的嘔吐物僅有胃內食物，時間愈久則嘔吐物甚至含有膽汁與小腸液；越下端(低位)的腸阻塞越慢發生嘔吐，如果阻塞愈久則嘔吐物愈濃、愈臭，甚至有如糞便的味道。
  - 腹漲** ▶ 越上端(高位)的腸阻塞，嘔吐較厲害但是較沒有腹漲或是腹漲不明顯；越下端(低位)的腸阻塞腹漲較明顯、嚴重。身材較瘦小的腸阻塞病患，腹壁可以看到腫脹的腸管，甚至當發生腹部絞痛時，腹壁可以看到腫脹腸管的蠕動波。
  - 便秘或不排氣** ▶ 病患有嘔吐、腹漲、間歇性腹部絞痛，而且長時間(24小時以上)便秘或不排氣，就要高度懷疑腸阻塞。
  - 早期的腸阻塞** ▶ 體溫、脈搏及呼吸正常；晚期的腸阻塞則會產生口乾舌燥等脫水的現象。
  - 腹漲** ▶ 腹漲嚴重時，腹部按壓痛會很明顯。
  - 抽血檢查** ▶ 如果白血球增加則可能是絞窄性腸阻塞。
- 如果腸阻塞合併有明顯的按壓痛以及腹部肌肉僵直，表示已出現絞窄性腸阻塞，必需盡快手術治療。

#### 認識腸阻塞

徵狀	單純性腸阻塞	絞窄性腸阻塞
發病經過	緩慢，尤其是大腸阻塞。	快，很快出現休克。
腹痛	間歇性。	劇痛，持續性。
嘔吐	2-3天後才開始。	初期就嘔吐。
一般狀態	緩慢開始。	急速惡化，不安，發熱，心跳快。
腹部所見	腹脹厲害，腸蠕動不穩，於腹痛時，可聽到加速的腸蠕動，及金屬性腸雜音。	腹部平坦，有時反而陷，凹腸蠕動不穩沒有明顯腸雜音，有局部壓痛，摸到絞窄性腸管。
白血球增多	沒有顯著增多。	顯著增多。
腹部單純X光	數個充滿氣體的腸管，晚期出現腹水。	一個或數個充滿氣體的腸管，有時可呈現沒有氣體的腹部X光，早期出現腹腔內積水。

### 什麼樣的人會有腸阻塞？

- 1 年紀大
- 2 腹部手術治療
- 3 經常性便秘
- 4 營養狀況差
- 5 腸沾黏
- 6 疝氣
- 7 腸道腫瘤
- 8 產生糞石

\*進食難消化食物都可能造成腸阻塞!

### 預防勝於治療，腸保健康~

- 細嚼慢嚥：吃東西不狼吞虎嚥。
- 避免菸酒及辛辣食物刺激腸胃。
- 三餐營養均衡：避免熬夜及睡前吃東西。
- 每日攝取足夠的水分。
- 規律的排便習慣：有便意時就去上廁所，才不會造成習慣性便秘。
- 規律的運動習慣：如散步、慢跑等。

### 博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

腸道照顧不外乎均衡飲食，衛福部建議民眾可以依照國民健康署推出的「我的餐盤」攝取均衡飲食，每餐以全穀(糙米、全麥製品)及其他雜糧、根莖類為主，且每餐的全穀雜糧約比拳頭大些，並搭配略大於拳頭的蔬菜，和與拳頭一樣大的水果，就能幫助攝取足夠膳食纖維而調整腸道機能，讓腸胃更健康！