



**衛生防護中心**  
Centre for Health Protection

健康貼士

便秘通常是暫時性及並不嚴重的。可是當腹部因排便不通而膨脹時，卻令人感到相當苦惱和不適。

很多時，均衡飲食和多攝取食物纖維素、多喝水、定時做運動和讓自己有足夠時間大便，可預防便秘。

刊物內容包括

- > 你知不知道……
- > 惱人的便秘問題
- > 簡訊
- > 活動消息

本份刊物由衛生署衛生防護中心  
監測及流行病學處出版。

香港灣仔皇后大道東 213 號

胡忠大廈 18 樓

<http://www.chp.gov.hk>

如有任何疑問，歡迎聯絡我們，

電郵是 [ro\\_dp3@dh.gov.hk](mailto:ro_dp3@dh.gov.hk)。

版權所有



**衛生署**  
Department of Health

# 非傳染病 資訊天地

二零零五年七月  
第二卷 第七期

## 你知不知道……

✘ 在很多已發展的國家或地區包括香港，人口老化、社會漸趨富裕和不健康的飲食習慣都是促成大腸癌的因素<sup>1</sup>。

✘ 香港自 1980 年代初起，大腸癌的發病率穩步上升<sup>1</sup>。大腸癌是現今本港男女人口中第二位最普遍的癌症，僅次於男性肺癌和女性乳癌。在二零零二年，有 1 965 宗男性及 1 554 宗女性的大腸癌新增個案，分別佔男性及女性所有癌症新增個案的 16.4% 及 15.7%<sup>2</sup>。以二零零三年死亡數目計算，大腸癌導致 1 537 人死亡，粗死亡率為每十萬名人口中有 22.6 人<sup>3</sup>。

✘ 在 2003 年，醫院管理局共錄得超過 10 000 宗因大腸癌的出院及死亡人次，整體的出院及死亡率為每十萬名人口中有 148.0 人次，及佔當年所有因癌症的出院及死亡人次的 13.3%<sup>4</sup>。

✘ 表一顯示，大腸癌的發病率和死亡率均隨著年齡增長而上升。按性別分析，男性在差不多所有年齡組別的發病率、出院及死亡率、及死亡率，均比同年齡組別的女性為高<sup>2-4</sup>。

✘ 雖然大腸癌跟年齡增長有關，但定時做運動、維持標準體重、及改善飲食，包括多進食蔬果並減少進食紅肉及經加工處理過的肉食，可預防患上大腸癌<sup>1</sup>。

表一：大腸癌的疾病負擔

年齡組別	二零零二年新症的數目 (比率*)			二零零三年醫院管理局的出 院及死亡數目 (比率*)			二零零三年死亡數目# (比率*)		
	男性	女性	總數	男性	女性	總數	男性	女性	總數
24 及 以下	2 (0.2)	2 (0.2)	4 (0.2)	22 (2.2)	16 (1.7)	38 (2.0)	3 (0.3)	0 (0.0)	3 (0.2)
25-44	89 (7.9)	94 (7.0)	183 (7.4)	350 (31.8)	369 (27.8)	719 (29.6)	32 (2.9)	31 (2.3)	63 (2.6)
45-64	566 (71.1)	385 (50.6)	951 (61.1)	2 123 (256.7)	1 483 (184.7)	3 606 (221.3)	217 (26.2)	107 (13.3)	324 (19.9)
65 及 以上	1 308 (364.3)	1 073 (256.7)	2 381 (306.4)	3 268 (887.1)	2 439 (571.1)	5 707 (717.4)	636 (172.6)	511 (119.6)	1 147 (144.2)
總數	1 965 (59.5)	1 554 (44.6)	3 519 (51.8)	5 763 (175.0)	4 307 (122.7)	10 070 (148.0)	888 (27.0)	649 (18.5)	1 537 (22.6)

備註：\*在各年齡及性別組別每十萬名人口計。# 臨時數字。

資料來源：醫院管理局、衛生署、政府統計處。

參考資料

1. 衛生署二零零四年十二月癌症預防及普查專家工作小組報告書。網頁 <http://www.chp.gov.hk>。
2. 醫院管理局香港癌症資料中心。網頁 <http://www3.ha.org.hk/cancereg/>。
3. 衛生署、政府統計處二零零三年死亡數字 (臨時數字)。
4. 醫院管理局二零零三年出院及死亡數字。



## 惱人的 便秘問題

便秘是指便量少、糞便乾硬難解，通常一星期內排便少於三次<sup>1</sup>。差不多每個人間中都會便秘，很多時便秘是暫時性及並不嚴重的。可是當腹部因排便不通而膨脹時，卻令人感到相當苦惱和不適。

便秘通常是由於生活不規律而造成，這包括不健康的飲食習慣及缺乏運動。服用某些藥物亦能導致便秘。這些藥物包括有嗎啡成份的止痛藥、利尿劑、鎮靜劑、鐵質補充劑和含鋁或鈣的制酸劑等。再者，便秘亦可能因一些病症引致，例如影響腸功能的潛在病症(如腸道阻塞、大腸憩室症或痙攣性結腸)、神經性的病症(如中風、脊髓受創或帕金森病)、新陳代謝及內分泌病症(如糖尿病及甲狀腺功能不足症)，或精神緊張包括壓力或抑鬱病。懷孕期間因行動減少或由於荷爾蒙的變化，便秘情況亦較普遍。要注意，長期便秘可引致其他健康問題，例如因經常用力排便而引發痔瘡或脫肛；及大腸因有堅硬的大便淤塞而無法正常蠕動和排出大便，形成糞便梗結。便秘亦可能是嚴重隱性疾病(如大腸癌)的先兆和唯一顯著的病徵。因此，如發覺大便習慣有任何異常的改變，便應徵詢醫生的意見。

在香港，便秘是最常見的腸胃問題之一，僅次於胃痛及腹痛。根據在二零零三年九月至二零零四年五月期間進行的人口住戶健康調查，面訪了超過 7 000 名年齡介乎 15 歲及以上的非住院男女，結果顯示大約九分一 (10.8%) 的受訪者報稱在訪問前一個月內曾經便秘。報稱曾經便秘的受訪者較多為女性和 65 歲及以上的人士(見表一)。

表一：按性別及年齡劃分 15 歲及以上報稱在調查前一個月內曾經便秘的受訪者數目及比率

年齡組別	男性		女性		總數	
	數目 ('000)	比率*	數目 ('000)	比率*	數目 ('000)	比率*
15-24	17.4	3.9	62.0	13.6	79.4	8.8
25-34	15.1	3.8	74.5	14.3	89.6	9.7
35-44	39.5	7.3	89.0	11.7	128.5	9.9
45-54	31.8	6.5	78.3	12.1	110.1	9.7
55-64	26.9	8.6	45.9	14.3	72.8	11.5
65 及以上	65.1	17.0	70.3	17.3	135.4	17.2
總數	195.8	7.6	420.0	13.5	615.8	10.8

註：\* 在各性別及年齡組別每一百名人口計。

資料來源：衛生署二零零三至二零零四年人口住戶健康調查(臨時數字)。

對大便習慣常見的錯誤觀念之一是每日都需要排便。這誤解使一些人不適當地使用通便劑或其他「排毒」產品。其實，排便次數並沒有一定的。健康人士的排便次數可有甚大的差距，由每日三次到一星期三次不等，視乎多個因素包括個人進食的食物、活動程度或排便習慣。要預防便秘，可按以下建議改善生活習慣<sup>1</sup>：

**均衡飲食和多攝取食物纖維素** – 多吃纖維素豐富的食物(每日 20-35 克)有助增加糞便量和腸臟蠕動，促使糞便易於排出。高纖維食物主要包括全麥、新鮮水果及蔬菜。世界衛生組織建議每日進食最少五份蔬果(欲知更多增加每日進食蔬果份量的實際建議，請參閱二零零五年一月版的《非傳染病 資訊天地》)。減少進食那些含少量或不含纖維素的食物，例如肉類、經提煉或加工處理過的食品，對防止便秘亦相當重要。

**多喝水** – 飲料如清水、果汁或湯水，有助軟化大便，使大便易於排泄。嘗試不飲用含咖啡因的飲料(如咖啡或可樂)或酒精飲品，因這些飲品會令消化系統失去水份。

**定時做運動** – 每日運動可舒緩精神壓力和加速大腸蠕動。每日只步行 30 分鐘，亦可促進大腸正常蠕動功能。

**讓自己有足夠時間大便** – 留意身體的需要，不要忽視需要排便的生理訊號及讓自己有足夠時間放鬆地如廁大便。

值得注意的是，有輕度便秘的人並不需要使用通便劑。要知道不適當或長期使用通便劑會損害大腸內的神經細胞及干擾腸的自然收縮能力。已改善飲食及生活模式的人士若仍然便秘，應在使用任何通便劑之前徵詢醫生的意見，尤其是當有其他病徵如大便帶血或腹脹。

參考資料

1. What I need to know about constipation. National Institute of Health, 2003.

### \* \* \* \* \* 簡訊 \* \* \* \* \*

一項包括 10 個歐洲國家，並跟進了超過 478 000 名年齡介乎 25-70 歲的男女之研究指出，患上大腸癌的風險跟食紅肉和經加工處理過的肉食習慣成正比。每天食用多於 160 克紅肉或經加工處理過的肉食之人士患上大腸癌的風險，較每天食用少於 20 克紅肉或經加工處理過的肉食的人士高 35% (95% 置信空間 = 0.96-1.88,  $P_{trend}=0.03$ )。除此之外，研究發現患上大腸癌的風險與食魚習慣成反比。跟每天食魚少於 10 克的人士比較，每天食魚多於 80 克的人士患上大腸癌的風險會低 31% (95% 置信空間 = 0.54-0.88,  $P_{trend}<0.001$ )。(資料來源: Norat T et al. Meat, fish and colorectal cancer risk: the European prospective investigation into cancer and nutrition. Journal of the National Cancer Institute 2005; 97(12): 906-16.)

### \* \* \* \* \* 活動消息 \* \* \* \* \*

進食蔬果不足，是一些常見健康大敵如心臟病、中風、糖尿病及某些癌症的最主要風險因素之一。有見及此，中央健康教育組推出了「每日二加三計劃」，提倡成年人每天應該進食最少兩份水果及三份蔬菜。健康訊息將透過印刷品、海報、傳媒、廿四小時健康教育熱線及互聯網等不同渠道發放。欲知更多詳情，請瀏覽「二加三健康飲食」網站，網址是：  
<http://2plus3.cheu.gov.hk>。