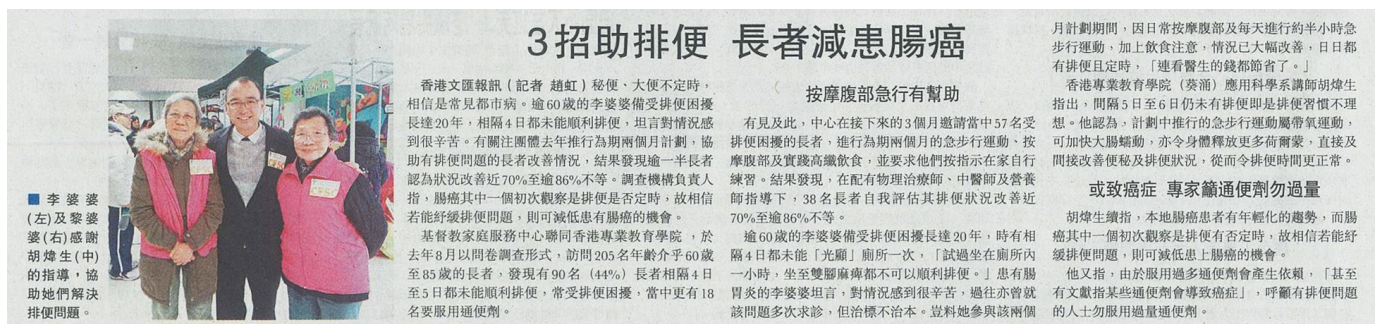




媒體報導

日期: 2016年1月24日(星期日)
資料來源: 文匯報 – 港聞 – A11
標題: 3招助排便 長者減患腸癌
參考網址: [請按此](#)



秘便、大便不定時，相信是常見都市病。逾 60 歲的李婆婆備受排便困擾長達 20 年，相隔 4 日都未能順利排便，坦言對情況感到很辛苦。有關關注團體去年推行為期兩個月計劃，協助有排便問題的長者改善情況，結果發現逾一半長者認為狀況改善近 70%至逾 86%不等。調查機構負責人指，腸癌其中一個初次觀察是排便是否定時，故相信若能紓緩排便問題，則可減低患有腸癌的機會。

基督教家庭服務中心聯同香港專業教育學院，於去年 8 月以問卷調查形式，訪問 205 名年齡介乎 60 歲至 85 歲的長者，發現有 90 名（44%）長者相隔 4 日至 5 日都未能順利排便，常受排便困擾，當中更有 18 名要服用通便劑。

按摩腹部急行有幫助

有見及此，中心在接下來的 3 個月邀請當中 57 名受排便困擾的長者，進行為期兩個月的急步行運動、按摩腹部及實踐高纖飲食，並要求他們按指示在家自行練習。結果發現，在配有物理治療師、中醫師及營養師指導下，38 名長者自我評估其排便狀況改善近 70%至逾 86%不等。

逾 60 歲的李婆婆備受排便困擾長達 20 年，時有相隔 4 日都未能「光顧」廁所一次，「試過坐在廁所內一小時，坐至雙腳麻痺都不可以順利排便。」

患有腸胃炎的李婆婆坦言，對情況感到很辛苦，過往亦曾就該問題多次求診，但治標不治本。豈料她參與該兩個月計劃期間，因日常按摩腹部及每天進行約半小時急步行運動，加上飲食注意，情況已大幅改善，日日都有排便且定時，「連看醫生的錢都節省了。」



香港專業教育學院（葵涌）應用科學系講師胡煒生指出，間隔5日至6日仍未有排便即是排便習慣不理想。他認為，計劃中推行的急步行運動屬帶氧運動，可加快大腸蠕動，亦令身體釋放更多荷爾蒙，直接及間接改善便秘及排便狀況，從而令排便時間更正常。

或致癌症 專家籲通便劑勿過量

胡煒生續指，本地腸癌患者有年輕化的趨勢，而腸癌其中一個初次觀察是排便有否定時，故相信若能紓緩排便問題，則可減低患上腸癌的機會。

他又指，由於服用過多通便劑會產生依賴，「甚至有文獻指某些通便劑會導致癌症」，呼籲有排便問題的人士勿服用過量通便劑。

— 完 —