

大腸憩室症

一、什麼是憩室？

憩室是消化道上例如：食道、胃或腸壁上形成的小凹洞，其中最容易發生在大腸壁。會產生憩室是因為腸壁的肌肉層弱化及加上大腸內腔的壓力增大，於是在大腸壁就形成一個突出的囊狀構造。

二、大腸憩室炎（Diverticulitis）及成因

5%的大腸憩室可能會發展成大腸憩室炎，其中有 15 ~ 25% 會演變成嚴重的併發症需要手術。目前憩室發炎的原因還不明確，可能是腸內壓力增加導致腸壁損傷造成發炎現象。也可能是糞便嵌入憩室，阻塞出口或造成血液循環不良而產生發炎現象。

三、症狀

憩室的形成位置不固定，大腸憩室一旦產生，是不會再消失的。可能會產生的症狀包括有發燒、腹痛、噁心、嘔吐、腹脹、便秘、腹瀉、排便習慣改變、肛門出血和血便之症狀。會和其它大腸疾病不容易區別。但大部份的人終其一生不會有症狀出現。





四、日常保健及注意事項

1. 增加攝取飲食中的纖維質含量：

食物裡的小麥麩糠、帶皮的完整穀物以及新鮮水果蔬菜，可以幫助糞便柔軟較易排出。減少糞便停留於大腸的時間，進而減少大腸中的壓力，可降低大腸憩室的產生。另外，勿過度使用瀉藥或灌腸，如此會造成大腸的依賴性。當憩室炎發作時，應暫時停止高纖維飲食，讓大腸休息。待憩室炎症痊癒才逐漸增加飲食中的纖維量。

2. 每天喝至少 2000c.c 的水：

纖維質就好比海綿一般，會將水分吸收並且維持在糞便中，可保持糞便柔軟容易排出。水份可增加纖維質的效果，因此不管是湯類或是飲料都可以是我們每天攝取水分的來源。

3. 有排便感時應立即行動：

當有排便感時卻忍著不上廁所，就等於是將大腸中的糞便乾燥化，而增加大腸中的壓力，會增加憩室形成的機會。

大腸憩室

