



大腸憩室須知

一、大腸憩室是甚麼？

大腸憩室是指大腸壁上形成的囊狀結構，大腸憩室的原因可分為先天性及後天性，大部分是後天造成如年齡漸長、肥胖、腸蠕動異常、腸內壓力異常增加或食物中缺少纖維等。

二、大腸憩室的症狀

大腸憩室通常沒有症狀，有時會出現間歇性腹痛、腹脹、過度排氣、排便習慣不規律如時而便秘時而腹瀉。

三、大腸憩室的治療

大腸憩室若併發急性憩室炎、出血、膿瘍、穿孔、腹膜炎、瘻管和腸阻塞，即需要進一步治療，大部份單純性憩室炎採取保守治療即可，嚴重時甚至會需要手術治療，目前並不建議使用藥物或手術治療來預防憩室炎復發或急性憩室炎。

四、大腸憩室的照護

- (一) 適量纖維飲食：增加纖維攝取可幫助預防憩室和減輕憩室症狀，但無法修復已出現的憩室，可漸進地增加全穀物高纖食物的攝取，如全穀物麵包、糙米和燕麥，應避免食用不能消化的植物性纖維、動物的筋及奶類及其製品以減少大腸中的殘渣和脹氣。
- (二) 宜均衡飲食，可食用適量的種子類食物，應避免攝取高脂肪食物和減少油炸。
- (三) 適量補充益生菌可緩解腹部不適。
- (四) 維持正常體重。
- (五) 戒菸。
- (六) 補充足夠的水分，以維持排便通暢。
- (七) 若出現憩室炎症狀如腹痛、發燒如腹痛、發燒、嘔吐、解黑便或血便情形，請立即就醫。