

大腸無力症是什麼? 與日常生活的保健

大腸無力症原因不明，可能是因腸道壁神經叢異常使大腸蠕動過慢，多數患者從小開始就有便秘困擾及排便不順，隨年紀增長而更加重便秘情形，症狀多因大腸蠕動較慢，出現便秘、腹脹、腹痛等排便甚至需要吃瀉藥、軟便要來排便。

日常生活腸道保健，應養成規律的運動習慣，及固定時間排便，切記勿忍便，同時每日應攝取足夠飲水量及當季新鮮蔬菜水果，增加糞便體積、重量，多攝取水份可使糞便變軟，利於排便順暢。