



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2026年7月24日

發行人：姜至剛

第 1088 期

便秘就用浣腸劑？

藥師提醒掌握使用時機與注意事項

便秘是不少民眾都曾遇過的困擾，有些人會自行購買浣腸劑，希望快速「通便」。不過，浣腸劑雖能短時間協助排便，但若長期依賴或使用方式不正確，可能影響腸道正常功能，甚至延誤潛在疾病的診斷。食藥署特別邀請中華民國藥師公會全國聯合會副秘書長李懿軒說明浣腸劑的作用原理、適用時機與使用注意事項，協助民眾建立正確用藥觀念。

我已經幾天沒有排便了，是便秘嗎？



李懿軒藥師表示，每個人的排便頻率本來就有所不同，有些人一天排便一次，也有人兩三天排便一次，只要規律且沒有不適，都不一定屬於便秘。

相較於排便次數，更重要的是是否出現排便困難、糞便過硬、排便時需要特別用力，或總覺得排不乾淨等情形，才能正確判斷是否有便秘問題。

■ 浣腸劑如何幫助排便？使用時又該注意些什麼呢？

李懿軒藥師表示，浣腸劑主要透過軟化糞便、增加水分或刺激腸道蠕動等方式協助排便。不同產品的作用方式略有差異，民眾應依照產品標示或醫師、藥師的建議使用。

- 1 選購浣腸劑時，宜選擇管頭圓滑、呈圓弧狀的產品，並依外盒或仿單所載用法及用量使用，切勿自行增加劑量。
- 2 使用時可採左側臥或屈膝姿勢，將管頭輕輕旋轉並緩慢插入肛門，避免用力推入。
- 3 若有痔瘡、肛門較敏感或容易受傷等情況，可先在浣腸劑管頭前端塗抹少量凡士林等潤滑劑，以減少摩擦及不適。

4 注入時切勿硬塞或快速擠壓，完成後最好先忍耐1至2分鐘，待便意明顯再如廁，以利藥效發揮。

5 使用頻率應依產品外盒或仿單指示。若使用後仍無法順利排便，不宜自行反覆使用或持續增加劑量，建議諮詢醫師或藥師。

■ 哪些情況不建議自行使用？

李懿軒藥師進一步強調，浣腸劑主要適用於糞便已堆積在直腸，卻一時無法順利排出的偶發性便秘，或是已經補充水分、增加膳食纖維攝取後，短時間內仍有排便困難的情況。如果是屬於持續性的慢性便秘，或是便秘時同時伴隨明顯腹痛、腸胃絞痛、甚至血便等「危險訊號」時，則不應自行使用浣腸劑，應儘速就醫檢查，以免延誤腸道發炎、腸阻塞或其他嚴重腸道疾病的診斷與治療。

■ 特殊族群使用時也須小心



兒童

未滿3歲不建議使用浣腸劑；3歲以上未滿6歲，使用劑量約為成人一半。



孕婦

若有便秘問題，建議先諮詢婦產科醫師後再使用。



老年人

需要特別注意是否有長期依賴使用的現象，並需一併評估平常是否服用了其他可能導致便秘的藥物，同時留意自身的器官功能與腸道敏感度。

外用止痛藥怎麼選？ 認識噴劑、藥膏與貼布



長時間維持固定姿勢，久坐、久站後，是否常感到肌肉緊繃、僵硬呢？運動後是否也容易出现肌肉痠痛？造成肌肉痠痛的原因很多，較常見的原因主要為姿勢不良、長時間維持固定姿勢、運動過度或不正確的運動習慣等。