



胡亂洗腸危害健康

不少人認為坊間的洗腸可以排毒、減肥、預防疾病或解決便秘問題，但中西醫學專家並不贊同，表示不必要地以液體擴張腸道，刺激排便，干擾腸的自然收縮能力，長遠對腸道蠕動有不良影響，還可能引致併發症，消費者嘗試前要三思。

甚麼是洗腸？

洗腸又稱浣腸水療或大腸水療，據稱在歐美流行多年，是自然療法的一種，並不屬於正統的醫學範疇，其歷史可追溯至數千年前古埃及。

根據本會在今年7月至8月，從8間洗腸中心的互聯網站和宣傳單張收集到的資料，洗腸大致有開放式和封閉式兩種，聲稱操作程序是先把已消毒、用完即棄的膠喉管插入肛門1至2吋深，透過喉管把已過濾的溫水從肛門輸入結腸，將積聚在腸壁上的宿便和毒素稀釋、浸軟，然後排出體外，

在療程完畢前會提供腸道益菌補充劑、清水及 / 或電解質飲料，補充腸道益菌、失去的水分和平衡體內電解質，整個療程需時30至60分鐘，每次療程收費\$300至\$650。

開放式、封閉式洗腸主要分別

根據收集到的資料，開放式洗腸所用的喉管較幼（直徑約6毫米或鉛筆般粗），接受洗腸人士經浣腸師講解及指導後由自己完成整個洗腸程序；而封閉式洗腸則聲稱是較深層的洗腸治療，所用的喉管較粗（直徑約24毫米），整個洗腸程序均由浣腸師負

責和跟進。

「功效」林林總總？

洗腸中心聲稱洗腸有多種保健功效，例如改善皮膚、減肥、清除毒素、解決便秘和宿便、預防疾病、防癌、對治療關節炎有幫助等。有洗腸中心建議沒有定時排便、有排便困難、依賴瀉劑排便，甚或沒有排便問題的人士定期洗腸。

此外，大多數洗腸中心聲稱採用現代化儀器，所用水經過逆滲透過濾和紫外線消毒，能去除水中雜質、重金屬和化學物質等。又強調療程所用的是「純水」，不使用其他化學藥水或藥劑，保證安全衛生，無副作用。

加咖啡、臭氧都得？

除了普通洗腸外，有洗腸中心同時提供加入咖啡 (coffee colon cleansing) 或臭氧 (ozone therapy) 的洗腸療程，前者聲稱可加快清除肝臟的毒素，對疲倦、失眠或情緒低落的人士有幫助，亦可減緩痙攣、胸口痛或喉痛等不適；後者則聲稱有助排毒和清潔淋巴系統，對多種疾病或情況有效，小童和成人均適用。

首10至12次洗腸最重要？

要多久洗腸一次，有洗腸中心稱第一個療程要在6星期內接受8至10次洗腸；結腸洗淨後，最好每隔1至4星期定期進行，以保持健康。亦有洗腸中心稱首10至12次洗腸最為重要，最好在6至8星期內完成。

本港的規管情況

本會將收集到有關洗腸的操作、設備和保健聲稱，遞交衛生署審閱，查詢本港法例的監管情況。

無特定法例監管

衛生署回覆本會，指該類洗腸療法並不屬於正統的西方醫學。對於有洗腸中心

聲稱洗腸師擁有國際洗腸水療協會 (I-ACT) 認可的資歷，衛生署表示對該組織並不認識。而香港現時並無特定法例規管洗腸。

洗腸儀器未有列於衛生署表列名單內

至於洗腸中心使用的洗腸儀器和設備，衛生署表示自從2004年11月展開醫療儀器行政管理制，讓醫療儀器製造商和供應商以自願性質向衛生署申請表列其醫療儀器，但須提交資料證明其醫療儀器為安全和有效用，到目前為止，並沒有洗腸儀器申請列入表列醫療儀器名單內。

醫學專家的意見

除查詢洗腸在本港的規管外，本會亦就洗腸中心聲稱洗腸有多項益處和保健功效，向衛生署、香港腸胃學會、香港大學內科學系腸胃病科和香港中醫學會徵詢意見，他們普遍認為有關的聲稱缺乏科學和

醫學根據，並不足信。

腸壁積滿毒素缺乏依據

衛生署指大部分的消化過程和營養的吸收均在小腸發生，消化後的食物渣滓再進入大腸，由大腸吸收水分，剩餘的廢物便是糞便，糞便會留在直腸，直至大腸移動，將其排出體外。對於洗腸中心聲稱腸壁積滿廢物、毒素，沒有按時從大腸內排出便會釋放有害物質，危害腸內正常細胞及身體器官，衛生署表示至今未有足夠科學證據支持有關聲稱，或證明洗腸可治療關節炎、鼻竇炎或癌症。

可能引起併發症

衛生署提醒消費者，洗腸可能引起併發症，包括弄穿腸壁，或因儀器消毒不妥當、器具不潔而令腸道受感染。有腸道疾病的患者，例如憩室炎 (diverticulitis)、直腸或

自助洗腸袋並非供一般人使用

本會發現市面有店舖售賣自助洗腸袋，連配件每套二百多元。香港腸胃學會名譽秘書何惠珠醫生表示，嚴重便秘患者在接受所有藥物治療後仍無改善，需使用自助洗腸袋幫助排便。根據臨床經驗，在求診的便秘患者中，只有少於5%的便秘患者需以此協助排便。患者在使用前必須接受造瘻治療師 (enterostomal therapist) 教授有關使用技巧，才可在家中自行使用，確保安全。



自助洗腸袋並非供一般人使用，有便秘問題人士應諮詢家庭醫生。

大腸腫瘤，以及剛進行腸道手術在康復中人士，因洗腸而導致腸道受損害的風險較大。此外，腎病和心臟病患者若進行洗腸，亦較易因水分過多而加重腎臟、心臟負荷，或導致體內電解質失衡。消費者若有健康問題，只靠洗腸而不求醫或延醫診治，可能會有嚴重的後果。

洗腸不可預防疾病或防癌

香港腸胃學會名譽秘書何惠珠醫生表示沒有科學和醫學證據支持洗腸可以維持身體健康、預防疾病或防癌，消費者不要輕易相信而進行洗腸。對於有聲稱指大腸癌問題在近年備受關注，將便秘與細胞產生惡性變化等掛鉤，何醫生表示便秘與大腸癌的關係雖然在國際間有爭議，但現時仍未有研究證明便秘會導致大腸癌，亦未能證明治療便秘可預防大腸癌。根據在本港進行的病例對照研究，顯示便秘與大腸癌沒有直接的關係。雖然近年患大腸癌的人數上升，但有便秘求診的人數卻沒有增多。

該會補充，與其他西方國家一樣，若平日飲食缺乏纖維或攝取纖維素不足，經常坐着工作而缺乏運動，可能會有便秘問題。

「侵入性」程序具風險

何醫生指出，無論洗腸中心聲稱洗腸有多安全，所有涉及將喉管插入身體和灌注溶液的程序均有風險。此外，不應為要協助排便而將液體灌進大腸，令其擴張、膨脹，否則長遠會對大腸的蠕動能力造成不良的影響，亦會影響自然的排便能力和習慣。

根據過往的治療經驗，所有被動式協助排便的方法，包括使用瀉劑、灌腸劑和洗腸，其功效會逐漸減退，長期使用需將劑量逐漸加強、增大，才能刺激排便。

以咖啡、臭氣洗腸未知有無風險

至於洗腸中心在洗腸過程中加入咖啡和臭氣，何醫生表示未有科學研究證明該等治療有聲稱中的保健作用，長遠對身

港人便秘情況

便秘是指便量少、糞便乾硬難解，通常一星期內排便少於3次。差不多每個人間中都會便秘，很多時便秘是暫時性及並不嚴重。根據在2003年9月至2004年5月衛生署進行的人口住戶健康調查，訪問了超過7,000名15歲及以上的非住院男女，結果顯示有10.8%受訪者報稱在訪問前一個月內曾經便秘，當中以年愈65歲或以上的女性長者佔多。

改善便秘由改善生活模式做起

導致便秘的成因主要由於腸道蠕動緩慢或排便受阻，每天攝取的水分和纖維量不足，如日常生活缺乏運動、服用有嗎啡成分的止痛藥，以及減少飲食量等均會加重便秘的嚴重性。對於大部分人，只要增加纖維和水的攝取量 and 多做運動便可改善（見下表）。但持續性的便秘可能與嚴重疾病有關，例如腸梗塞或腸腫瘤，因此，如採用上述方法後仍不能改善便秘問題，或大便帶血，連同有腹痛、痙攣或嘔吐的症狀，便應徵詢家庭醫生的意見。

改善和預防便秘的建議

1. 均衡飲食和多攝取纖維素	<ul style="list-style-type: none">多吃纖維素豐富的食物（每日20至35克）有助增加糞便量和腸臟蠕動高纖維食物包括全麥、新鮮水果和蔬菜世界衛生組織建議每日進食最少5份蔬果減少進食那些含少量或不含纖維素的食物，例如肉類、經提煉或加工處理過的食物
2. 多喝水	<ul style="list-style-type: none">飲料如清水、果汁或湯水，有助軟化大便，使大便易於排泄嘗試不飲用含咖啡因的飲料（如咖啡或可樂）或酒精飲品，因這些飲品會令消化系統失去水分
3. 定時做運動	<ul style="list-style-type: none">每日運動可舒緩精神壓力和加速大腸蠕動每日步行30分鐘亦可促進大腸正常蠕動功能
4. 讓自己有足夠時間大便	<ul style="list-style-type: none">留意身體的需要，不要忽視需要排便的生理訊號及讓自己有足夠時間放鬆地如廁大便

註 資料來源：衛生署衛生防護中心《非傳染病資訊天地》。



減少進食肉類、經加工處理過的食物或含咖啡因的飲料，對預防和改善便秘有幫助。

糾正錯誤觀念

根據衛生署的資料，對大便習慣常見的錯誤觀念之一是每日都需要排便。這誤解使一些人不適當地使用通便劑或其他「排毒」產品。其實，排便次數並沒有一定的，健康人士的排便次數可有甚大的差距，由每日3次到一星期3次不等，視乎多個因素包括個人進食的食物、活動程度或排便習慣。

如何預防大腸癌？

近年大腸癌在本港已增長成第二位最常見的癌症，僅次於肺癌。根據香港腸胃學會的資料，預防大腸癌分兩個階段：

1. 第一階段的預防主要是改善生活習慣，包括：

- 良好的飲食習慣：進食大量蔬果，低脂肪飲食（尤其是動物脂肪），少吃紅肉；
- 多做運動：增加活動量（不論是否與工作有關或運動量）；
- 停止吸煙：吸煙會增加患直腸癌的機會；及
- 停止或減少喝酒。



養成良好飲食和生活習慣，多飲水、進食蔬果和多做運動，有助預防大腸癌，對改善便秘亦有幫助。

2. 第二階段的預防是進行腸道檢查：

- 年齡超過50歲人士應考慮：
 - 每年進行大便潛隱血檢查 (occult blood test) ；
 - 每5年進行一次乙狀腸鏡檢查 (sigmoidoscopy) ；及
 - 每10年進行一次結腸鏡檢查 (colonoscopy) 。
- 有下述情況的人士，應提早進行腸道檢查：
 - 曾患大腸癌或息肉；
 - 曾有炎性腸道疾病；
 - 近親（父母、兄弟姊妹或子女）在50歲前被證實患有大腸癌。

體是否有潛在危險仍是未知數。

此外，洗腸中心稱在完成洗腸後為客人補充益生菌，例如Bifidus或Acidophilus，該會指健康人士並不需要該等「益菌」。

曾有人洗腸後肛門直腸出現問題

何醫生表示，雖然本港沒有因洗腸引致健康問題的統計數據，但在臨床上曾治療因洗腸後出現肛門直腸問題的患者，問題包括血柱的痔瘡 (thrombosed haemorrhoids)。

大部分聲稱誤導、失實

香港大學內科學系腸胃病科名譽臨床醫學副教授陳安安醫生表示，有關洗腸的保健聲稱，大多數是誤導、失實，例如改善皮膚、減肥、排毒、預防疾病或防癌等，而洗腸是否能減輕便秘問題，則有待進一步的醫學研究，大學正計劃進行相關研究。陳醫生又指，醫療上用的洗腸與坊間所用的洗腸不盡相同，通常只用於治療有嚴重便秘問題人士，在使用所有治療便秘藥物後仍無改善才使用；此外，亦不會加入咖啡、

臭氧或草藥。由於未有足夠醫學證據證明洗腸的安全性，例如可能引致併發症，影響體內電解質和腸內正常菌群，因此，消費者不應隨便進行洗腸。

外國有洗腸後出現大範圍感染的個案

2005年《Lancet Infect Dis.》醫學期刊曾發表病例個案，指外國曾有一名女子在並無身體不適或症狀下接受數次由浣腸師進行的洗腸療程，半年後出現背痛、右下肢麻痺和疼痛，情況持續了3星期，報告指該名女子在接受洗腸後均曾出現直腸出血。在進行電腦和磁力共振掃描後，發現該名女子右脊椎旁、髂腰肌和骨盆膿腫，導致硬脊膜外膿腫和骨髓炎等。大範圍的膿腫很可能是洗腸期間腸內細菌性易位所致。該名女子接受手術排膿及藥物治療後逐漸康復。

「人工排便」影響正常菌群

香港中醫學會副會長黎照環醫師亦表示，隨便或經常從肛門灌注都不是正常生理可以接受，灌入腸道的溫水的成分、物理和化學特性，例如酸鹼度，對腸的局部以至全身都會有影響。此外，對於洗腸有「多種功效」，例如減肥，可能言過其實；相反，該等「人工排便」會影響正常腸功能、神經反射及大腸內的正常菌群。因此，消費者要適可而止。

要改善便秘，應努力養成良好的排便習慣和注意飲食，包括攝取足夠的水分、纖維、脂肪。早上起床後喝一杯開水、淡鹽水、牛奶或淡蜜糖水，對排便亦有幫助。中藥如



洗腸個案

以下乃香港西醫工會轉介衛生署跟進的個案，副本交本會，希望本會留意私營服務商提供的洗腸服務。

懷疑洗腸感染過濾性病毒

賈小姐(化名)因有便秘問題，去年7月到某洗腸中心進行第一次洗腸，療程歷時半小時。療程完結後，該中心職員向賈小姐游說，指她的便秘問題可透過洗腸得到改善，建議她先連續進行4次洗腸，及後可減至一星期一次及每兩星期一次，以後每一至兩個月一次，以達到保健作用。賈小姐欲解決便秘問題，便接受了該職員的建議，即時繳付\$3,900多買10次洗腸療程。賈小姐在去年7月至8月間，遵照職員的建議，共進行了8次洗腸，但於第8次療程後數天開始感到肛門痕癢，及後往看婦科醫生，證實患了俗稱「椰菜花」的性病。賈小姐表示過往兩年均沒有性行為，由於沒有聯想到該病可能與洗腸有關，故沒有向醫生提及，該醫生最後為她進行半麻醉手術醫治。數天後，賈小姐仍感到肛門痕癢，往看另一位私家醫生，該醫生同樣指她患了「椰菜花」，並向她查詢過往的性生活，以及最近發生的事情，最後醫生認為該病與她進行洗腸有關，建議她往看政府醫生，而政府醫生懷疑她不只一種細菌感染，需進行切割手術提取組織化驗。

賈小姐表示一向潔身自愛，身體從未有過類似的感染，無法接受染上此病，希望藉其個案可警惕政府和大眾，注意該等私營洗腸機構。

草決明茶、生地、枳實、白朮湯等對便秘亦有幫助，但必須先徵詢中醫的意見，不可胡亂服用。

業界的意見

本會就有關浣腸師的資歷、洗腸程序的安全性和保健聲稱，向註冊綜合療法醫學會和註冊自然療法(大中華)醫學會查詢。註冊綜合療法醫學會回覆本會，稱該會與洗腸的課程與服務完全無關，故此沒有意見。

I-ACT屬民間組織

註冊自然療法(大中華)醫學會回覆，指I-ACT是美國提供洗腸服務的私人機構，為提高業界自我監管及技術水平等的民間組織，並非政府認可的專業組織。任何人士接受該會認證的洗腸學校或洗腸水療導師的100小時的洗腸訓練，提交證明及初級試合格，便可成為該會的基礎治療師。

小童、老弱人士危險性較高

該會表示，使用消毒淨水洗腸對於成人是最安全的，其他草藥、咖啡、藥水洗腸卻有潛在的危險，例如過敏，不應隨便使用。另外，兒童及年老衰弱人士進行洗腸危險性則較高，前者可能出現體內電解質失衡，後者可能出現貫穿直腸的危險，應盡量避免。

各地未有立法規管

該會發言人稱洗腸在正確程序下施行，極少發生醫療失誤，所以至今未有國家及地方政府需立法監管，任何人士也可施行。但消費者為保安全，應選擇最低限度有接受過認受性較高的團體訓練過的合格浣腸師提供服務。雖然每日全球各地進行洗腸次數龐大，醫學文獻Medline只有兩個不良個案。

功效/評價

該會指出，洗腸除了公認在大腸內窺

鏡事前步驟時洗滌大腸外，其他保健益處在醫學史上受到不同評價，參照新舊的醫學證據，雖然洗腸絕對不是能治百病的方法，但正確使用有不容忽視的保健功效。

總結

從醫學角度來看，洗腸仍未有足夠證據證實有其聲稱的功效和益處，但其潛在的風險卻不容忽視。洗腸在本港並無特定法例規管，對於浣腸師的素質，以至洗腸儀器、設施的監控亦存有漏洞，欲洗腸人士宜三思。