



便秘之護理指導

編號：QP-R-02-N1204

◎**便秘**：一般是指排便不適、困難、次數少或是大便太硬、太乾、嵌塞。

◎便秘的原因

- (一) 水分攝取不足。
- (二) 食物中的纖維量不夠。
- (三) 缺乏運動。
- (四) 憂鬱、壓力、情緒緊張。
- (五) 肛門疾病 (如：肛裂、肛門膿瘍、肛門狹窄、良性腫瘤、大腸癌等)。



◎症狀

- (一) 排便次數少。
- (二) 必須用力解便。
- (三) 排便時痛或有便血。
- (四) 排便後仍有便意。
- (五) 腹脹、腹痛 (腹痛為陣痛)。

◎注意事項

1. 每天建議飲用 2000cc 以上液體，並多攝取穀類及富含纖維之蔬菜。
2. 定時排便習慣，早餐前給予溫開水刺激腸蠕動；可坐於馬桶或半坐臥於床上訓練排便。
3. 適當的運動以增加腸胃蠕動，鼓勵多下床活動。
4. 深吸一口氣，然後憋氣使腸部內的壓力增加，然後用力將糞便排出(高血壓、心臟病、痔瘡及疝氣患者勿做)。
5. 可由右至左按摩腹部，在下腸部的位置以順時針至肛門口，促進腸蠕動。
6. 若 3 天未排便，需與醫護人員聯繫，必要時給予輕瀉劑或小甘油球灌腸緩解。
7. 戴手套塗凡士林或潤滑劑挖便。

五、如何預防便秘

1. 運動：每天至少走路三十分鐘，幫助養成排便的習慣。
2. 一天至少飲用 2000cc 以上的水。
3. 每天至少服用五份以上纖維豐富的食物，例如新鮮水果、蔬菜、麥麩、全穀類早餐食品 and 乾果，乾果包括葡萄乾、黑棗、豆子和花生等。
4. 有足夠的排便時間 (1-3 天均可)，養成習慣，最好每天都在同樣的時間。
5. 每天早上吃東西前喝一杯溫開水、果汁或牛奶，以刺激腸子蠕動。

員生醫院關心您！