

新中興醫院

便秘的處理

類別	衛教單張	編號	NR3028
主題	便秘的處理	制訂日期	95.08.01
負責單位	護理部	最新修訂日	96.02.15
負責人	吳宜珊	修訂日期	99.03.27

便秘是指每次大便乾、硬、須用力解出，或本來每天解一次變成四~五天解一次，同時併發腹脹、腹痛、甚至嘔吐等症狀。

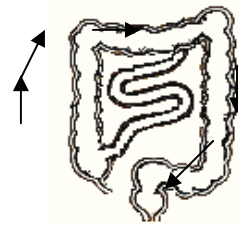
便秘的原因

1. 長期臥床、久坐不動、或缺乏運動。
2. 沒有規則的排便習慣。
3. 飲食不當，缺乏纖維質或水份。
4. 長期服用制酸劑、藥物或其他藥物的副作用。
5. 習慣性使用瀉劑或浣腸劑，使結腸無法正常收縮(蠕動)
6. 甲狀腺機能異常、脊椎損傷、痔瘡、腸道腫瘤等。
7. 環境改變、生活壓力或情緒緊張。



便秘的處理

1. 用拳頭在下腹部的的位置，以順時鐘方向，由右至左按摩，促進腸蠕動。
2. 深吸一口氣，然後憋氣使腹部內的壓力增加，然後用力將糞便排出（高血壓、心臟病、痔瘡及疝氣患者請勿用此法）。
3. 戴手套塗凡士林或潤滑劑挖便。
4. 與醫師討論後，再給予軟便劑或輕瀉劑，或甘油球灌腸。



按摩方向由右
向上至肋骨
向左再向下
且門口，深
約3-5公分

便秘的預防及注意事項

1. 每天早上沒吃東西前喝一杯溫開水、果汁或牛奶，以刺激腸子蠕動。
2. 長期臥床病人，協助病人做全關節運動或翻身，以刺激腸蠕動。
3. 每天定時上廁所，養成規律的排便習慣，有便意時，應立刻至廁所排便，勿拖延或忍住。
4. 多攝取高纖維性食物的，如糙米、全麥、蔬菜、水果等，忌食柿子。
5. 攝取足夠的水份，每日約2000~3000c.c.(含湯，果汁及飲料等)，但尿毒症與心臟病患者除外。
6. 養成勿隨意服用瀉劑或浣腸。
8. 選擇適當的運動。