

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康  
便秘護理指導

一、便秘的定義：

排便次數每週少於三次，大便過於乾燥、堅硬而產生排便困難、疼痛，排便後仍覺得腹脹或疼痛，無法排便排得很乾淨。

二、導致便秘的原因：

(一) 一般原因：

- 1.不良的生活習慣、情緒過度緊張、工作壓力太大等。
- 2.飲食不正常或過度食用燒烤、油炸、辛辣等食物。
- 3.水份攝取不足、缺乏運動或久坐等因素。長期臥床的人，因腸蠕動不佳也容易便秘。
- 4.營養不良，例如：減肥不當。
- 5.藥物作用：服用抗組織胺、減肥藥、鴉片類鎮痛劑等藥物會使腸蠕動減緩，造成便秘，服用時需諮詢醫師。

(二) 腸胃道原因：

- 1.上腸胃道疾病，如：十二指腸潰瘍及胃潰瘍、纖維化囊腫等。
- 2.大腸疾病，如：結腸無力、大腸阻塞、大腸的血管疾病等。
- 3.其他腸道結構障礙，例如：腫瘤、狹窄、憩室等。

(三) 其他疾病：

甲狀腺功能低下、帕金森氏症、牙齒咀嚼力下降等。

三、便秘的預防措施：

- 1.養成每日固定時間排便的習慣，當有便意感時，能馬上如廁排便。早餐後 5-15 分鐘，是胃結腸反射最強的時候，坐在馬桶上 20 分鐘，使用腳蹬，可以提升腹內壓、促進腸道的開啟，增加排便的順暢。
- 2.一天喝 2000-3000c.c 的水份，可少量多次飲用，特別是一早起床後喝一杯 500c.c 溫開水有助腸蠕動產生便意感。
- 3.多吃含高纖維質的蔬菜和水果，例如：菠菜、地瓜葉、茼蒿、香蕉、木瓜、柳丁等。避免過度煎炒、燒烤、油炸、辛辣、乾酪、巧克力、馬鈴薯等容易造成便秘的食物。
- 4.增加腸道益生菌（如：嗜酸性乳酸菌及比菲德氏菌）及膳食纖維（如：全穀類）、果寡糖（如：洋蔥、菇類）的攝取，幫助腸道益菌生長而刺激腸蠕動。

- 5.可在腹部以肚臍為中心依順時針方向環形按摩，每星期 5 次，每次 15~20 分鐘。
- 6.生活起居避免久坐少動，宜多活動以流通氣血，每天至少走路 30 分鐘，增加活動量。
- 7.避免過度情緒起伏，保持心情愉快。
- 8.五十歲以上的人要接受大腸癌的篩檢。
- 9.不可自行服用藥物，必要時由醫生開立瀉藥或灌腸劑使用。
- 10.服用軟便劑後若發生腹瀉現象，應馬上停止服用該藥。
- 11.勿養成服用瀉藥的習慣：依賴瀉藥排便，久而久之會使排便功能衰退，導致無法自然排便。
- 12.便秘患者如服用藥物後出現腹瀉厲害、大便出血或起紅疹、發癢、呼吸喘等症狀，應立即停藥及返回急診室就醫。
- 13.如便秘情形久久無法緩解，建議至醫院接受詳細檢查。