


便秘之護理指導

105.04 修訂

◎便秘：便秘即大便秘結不通，是指糞便滯留在腸內過久，排便間隔時間延長；或糞質乾結，排出艱難；或雖不延長而排便不暢、困難等病症。

◎注意事項：

1. 養成定時排便的習慣，選擇較充裕的時間，每天一、二次坐在馬桶上，放鬆心情排便。
2. 有便意感時勿忍住或拖延，應馬上去廁所排便。
3. 早上起床後喝一杯開水或牛乳，刺激腸子蠕動。
4. 日常生活的調節，多吃高纖維食物，例如芹菜、筍絲等，及攝取足夠的水份，每日約 2000~3000 cc（含湯、果汁等）
5. 生活規律，保持心情舒暢，減少生活壓力。
6. 保持適當的運動，長期臥床者，需給予協助活動。
7. 可自我按摩腹部：以肚臍為中心，手掌施以適當的力道，順時中方向由右下→右上→左上→左下，循序按摩，可適當使用乳液或薄荷油。
8. 請依醫師指示服用軟便劑。因便秘感到煩惱、腹脹不適時應到醫院就診。

國軍臺中總醫院關您！

門診諮詢電話：04-23934191 轉 525446