



便秘病人之護理指導

11209 修閱

- 一、除均衡飲食外，應多吃含水份及高纖維的食物，如蔬菜、水果、果汁、海帶、胚芽米等。(纖維量的攝取應逐漸增加，一下增加太多可能會引起腹脹)
- 二、每天攝取水份量 2000 c.c.以上(約八大杯水)。每天早餐前飲用適當的溫開水，可促進腸蠕動及排便。
- 三、每天充份的運動，強化腹部肌肉，可促進腸蠕動。
- 四、養成定時排便的習慣，每天早餐後 15-20 分鐘後是最好的如廁時間，有便意時不要忍住，上廁所時不要用力過度或如廁太久。
- 五、除醫生囑咐外，絕不可自行亂服用瀉藥或灌腸劑。
- 六、保持正常、規律的飲食及生活作息，如有長期便秘現象最好至醫院接受詳細檢查。
- 七、可將掌心放在肚臍上，以肚臍為中心，由內而外作順時針方向按摩。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-23934191 轉 525434

國軍臺中總醫院急診室 關心您