

## 便秘衛教指導



便秘是指腸內容物通道發生機械性阻塞或蠕動變緩慢所致。

### ❖居家照護注意事項：

- 1.在家如發生便秘情形無法緩解，最好至醫院接受詳細檢查。
- 2.保持情緒穩定，避免緊張，除去不安的因素。
- 3.每日攝取水分 1800~2400CC 以上（約 8 大杯）；在每日早餐前飲用適當的冷開水、冰牛奶或冰果汁，可促進腸蠕動及排便。
- 4.每日進食均衡飲食外，應多攝取含水分及高纖維的食物，如蔬菜、水果、果汁、粗糙麵包等...
- 5.避免喝碳酸飲料，及產氣之食物如玉米、洋蔥、豆類製品。
- 6.每天充分的運動，強化腹部肌肉，可促進腸蠕動。
- 7.養成定時排便的習慣，每天早餐後 15-20 分鐘是最好的如廁時間，有便意時不要忍住，上廁所時不要用力過度或如廁太久。
- 8.維持良好的坐姿。
- 9.除醫師囑咐外，絕不可自行服用瀉藥或灌腸劑。
- 10.如服用藥物後出現腹瀉厲害、大便出血或起紅疹、癢、呼吸喘等症狀，應立即返回急診室就醫。
- 11.服用軟便劑後若發生腹瀉現象，應馬上停止服用該藥。

### 參考文獻：

- 陳雅莉、林文娟(2016)·以整合照護指引與文獻回顧為基礎的老年人慢性便秘非藥物照護建議，*台灣衛誌*，35(3)，248-259。
- 謝昌成、蕭雅尤(2016)·老人便秘·*家庭醫學與基礎醫療*，31(2)，59-66。