

M-19便秘之護理指導



一、 何謂便秘？

便秘是指糞便在大腸中移動緩慢，排便次數減少及糞便性質呈乾硬狀。

二、 日常生活 注意事項

- (一)多喝水，每日可攝取2000-2500cc(限水者除外)，亦可攝取梅子汁、檸檬汁、橘子汁、小紅梅汁皆能刺激腸蠕動，有利排便。
- (二)均衡飲食：避免偏食，多攝取未精緻之纖維性食物，如穀類(糙米、米糠、小麥、全麥麵包)及新鮮蔬果，維持適度運動，增加腸蠕動。
- (三)養成定時排便習慣，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。
- (四)遵照醫師指示使用軟便劑或輕瀉劑、塞劑，勿自行服用瀉劑或使用浣腸。
- (五)每天早上空腹喝一杯溫開水，以刺激腸子蠕動。
- (六)適當的排便姿勢，可採蹲姿(因腹肌收縮可增加腹內壓，有助糞便排出)，及可利用按摩(將手置右下腹沿著結腸解剖位置向左行按摩以「 \cap 」字型按摩)，可增加腹壓而促進排便。
- (七)每天充分的運動，強化腹部肌肉，可促進腸蠕動。