

■ 排 便

大便訓練衛教單

一、排便訓練的目的：

1. 建立規則排空腸道的習慣，減少大便失禁的現象。
2. 避免便秘及腸阻塞。

二、對象：

1. 老年人。
2. 長期臥床的病人。
3. 慢性便秘病人。
4. 脊髓損傷病人。
5. 腦中風病人。

三、排便訓練應注意事項：

1. 飲食：

採均衡飲食，應含適量纖維增加糞便量及其含水量。如糙米、全麥包、全穀類、葉菜類。水果中有梅子、木瓜、香蕉、柳丁等亦可幫助排便。

2. 液體：

成人每日應攝取 2000-2500 cc 的液體，適度軟化糞便。而杏汁、檸檬水、高纖飲料都能刺激腸蠕動。

3. 時間：

配合飯後胃腸蠕動執行，以早餐後為最佳，如因日常生活關係亦可安排在中餐或晚餐後，但切記所訂下的時間必須固定。

4. 運動：

可增加全身肌肉張力及增強排便肌肉的肌力，亦可促進腸蠕動以利糞便排出體外，否則易產生便秘。

四、方法：

1. 吃完飯 30 分鐘坐於馬桶或半坐臥(右側臥亦可)於床上，由右向上再向左後再向下順著大腸走向按摩 15 分，若未解，以手指塗潤滑劑，伸入肛門約兩公分，輕柔快速地做環狀刺激(2-3 分鐘)，至肛門放鬆為止，傷及排便中樞併肛門鬆弛者應採挖便。
2. 如未解或解不乾淨時再重覆一次(按摩 15 分加肛門刺激)。
3. 解完大便後，若擦拭時有血跡，可能是大便太硬或瘰癧，若出血多應就醫。

五·栓劑或甘油球之使用：

1. 栓劑：於飯前 30 分塞入，飯後 30 分按上述方式做腹部按摩及肛門刺激。
2. 甘油球：於上述排便訓練後未解時灌入。
3. 方法
 - a. 先戴上手套，塗潤滑劑伸入肛門檢查有無硬便，有則先輕輕挖出，以免影響效果。
 - b. 將栓劑或甘油球塞入肛門，靠在直腸壁上以利藥物吸收，刺激腸蠕動，引發排便。

六·結論：

大便訓練一段時間後，若能按時解出軟硬適中的大便，在兩次大便中間沒有意外排便現象，就算成功了。訓練成功後仍不可忽視:1.飲食 2.水份 3.定時 4.運動的重要，以免造成排便的再次紊亂，徒增困擾，只要注意以上所提到的重點，耐心執行，相信您便能成功地養成良好的排便習慣。