



## 便秘之護理指導

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。

### ※返家後應注意：

- 1.如便秘情形無法緩解，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 2000ml 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。

◇心臟衰竭、肝硬化或腎衰竭患者，請遵照醫師指示限制飲水量。

- 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.飲食上避免辛辣、油炸、燒烤、巧克力、馬鈴薯等容易造成便秘的食物。
- 7.每天充分的運動，強化腹部肌肉，可促進腸蠕動。
- 8.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。
- 9.維持良好的坐立姿勢。
- 10.除醫生醫囑外，絕不可自行服用瀉藥或灌腸劑。
- 11.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。
- 12.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

陳偉鵬（2006）·便秘、腹瀉·於陳偉鵬等合著，*臨床症狀護理*（一版，125-127 頁）·台北：偉華。