



## 便秘病人之護理指導

### 一、何謂便秘

便秘為排便次數過少（一週少於3次）或排便困難，包括糞便太硬或太乾、排便費力、解便解不乾淨、排便阻塞感。

### 二、便秘之居家照護措施

- （一）適當水分攝取：無水份限制之病人建議每日液體攝取 1,500~2,000mL，但需避免咖啡、茶和酒精等有利尿作用的液體，以預防便秘。對於水分攝取量有限制的老年人或慢性病者，需於醫師指示之下攝取適當的份量。
- （二）適量攝食膳食纖維：建議補充膳食纖維，一般人體 1 天建議攝取纖維素的量為 20~35 克。纖維量應該逐漸增加以避免脹氣、腹痛和腹瀉等不適症狀。水溶性及非水溶性兩種膳食纖維有其各自的功效，適用於改善不同的便秘症狀。水溶性纖維包括燕麥、堅果、豆類、蘋果、藍莓。非水溶性纖維則有小麥、全麥麵包、糙米、胡蘿蔔、黃瓜、番茄。
- （三）食用益生菌：益生菌能改善腸道環境，增強消化功能，促進腸道蠕動，讓解便更順暢。此外，富含寡糖食物如牛蒡、蘆筍、萵苣、茼蒿、大蒜、洋蔥、大豆、玉米、胡蘿蔔、番薯、麥類、蘋果、香蕉、柑橘等，亦有助於增加益生菌數量，打敗腸道葡萄球菌等壞菌。
- （四）腹部按摩：建議於飯前或飯後 1 小時進行腹部按摩，並以結腸方向、順時鐘、輕壓力（以不引發不適為原則）之按摩方式，每次按摩 15 分鐘或 20 圈，每週 5 次。
- （五）活動運動：每天執行低強度的身體活動 20~30 分鐘，如未能每天執行身體活動者，則建議每週 3~5 次、每次 30~60 分鐘的活動，如散步、有氧運動、柔軟操、耐力訓練等；針對臥床者可協助定時翻身、腹部按摩及被動關節活動等如抬腿、抬臀等活動，來預防便秘並促進排便。
- （六）養成定時排便的習慣：養成個人生活作息，訓練定時排便的時間，避免長期抑制便意或可選擇於每天早餐後 30 分鐘內，胃結腸反射最活躍的時間訓練排便習慣，最好採蹲姿或坐馬桶，上身前傾增加腹壓的姿勢，

三軍總醫院 護理部 編印  
急診部

諮詢電話：(02)24633330



並提供一個讓人感覺自在、舒適、隱私的排便環境，以免受到干擾，老年人蹲著容易跌倒，所以應選坐式馬桶，可嘗試配合小凳子墊腳以增加腹部壓力。

(七) 除醫生囑咐外，絕不可自行服用瀉藥或使用灌腸劑。服用軟便劑後若發生腹瀉現象，應馬上停止服用藥物；若腹瀉厲害、大便出血，或出現藥物過敏之症狀，如皮膚起紅疹、搔癢、呼吸喘等症狀，應立即返院就醫。

(八) 如有便秘症狀無法緩解、腹痛、血便、體重不明原因減輕、排便習慣改變等症狀，建議應至腸胃科或直腸肛門外科門診檢查，以鑑別造成便秘之原因，及早治療。

### 參考資料

林詩淳、蔡坤維、陳妙文、辜美安 (2018)．老年人慢性便秘．*源遠護理*，12(3)，54-58。

Wald, A. (2021). Management of chronic constipation in adults. *UpToDate*, Retrieved April 19, 2021, from <https://www.uptodate.com/contents/management-of-chronic-constipation-in-adults?>

### 護理指導評值：

#### ◎是非題

1. ( ) 便秘是指排便次數每週小於三次，糞便乾硬及排便困難的現象？
2. ( ) 便秘時可以依結腸走向作順時針方式環狀按摩至左下腹，每次約15分鐘或20圈，可有助於糞便排空？
3. ( ) 便秘發生時，可以自行服用瀉藥或灌腸劑？

#### ◎選擇題

4. ( ) 便秘時，要避免何種食物，以防止便秘症狀更嚴重？  
(1)咖啡 (2)酒精。  
(3)茶 (4)以上皆是
5. ( ) 便秘的日常生活照顧，下列不適合？  
(1)每日適量攝取膳食纖維及攝取液體 1,500~2,000mL。  
(2)每天作適度的運動，可促進腸蠕動。

三軍總醫院 護理部 編印  
急診部

諮詢電話：(02)24633330



(3)長期便秘或是排便習慣改變，不用去門診追蹤查原因，自行買藥吃就可以。

(4)可以益生菌改善腸道環境，增強消化功能，促進腸蠕動，讓解便更加順暢。

6. ( ) 有關便秘其特點，下列敘述何者錯誤？

(1)如果沒有水分限制，每日液體要攝取 1,500~2,000mL。

(2)糞便成球塊狀或硬便。

(3)用力解便後，不會有解不乾淨的感覺。

(4)如果便秘症狀無法緩解、腹痛、血便、體重不明原因減輕，建議到腸胃科或直腸肛門外科門診檢查，以鑑別造成便秘的原因。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(4) 5.(3) 6.(3)

三軍總醫院 護理部 編印  
急診部

諮詢電話：(02)24633330