

# 便秘

是一種普遍的症狀，長期便秘會導致腹脹、腹痛、痔瘡、肛裂等。高血壓病人於排便時過份用力，會使血壓上升，甚或誘發中風。此外便秘也會使人情緒困擾、抑鬱。



取自 <https://www.photophoto.cn/pic/39863859.html>

## 一、便秘的成因

1. 不良的個人生活習慣：如情緒緊張、工作壓力大，精神持續緊張。
2. 攝取纖維性食物不足。

3. 水分攝取量少：剩餘的水分在糞便中繼續被吸收，時間越久糞便越硬而越難排出。
4. 缺乏運動或久坐少動。
5. 高齡長者腸蠕動較慢。
6. 環境改變：如旅行，環境不適應。
7. 本身腸胃道疾病：如結腸無力、大腸阻塞、大腸的血管疾病、腫瘤、狹窄、憩室等。
8. 其他疾病：如糖尿病及甲狀腺素過低，都會增加便秘的機會。
9. 濫用輕瀉劑：長時間使用形成依賴，在沒有藥物幫助下無法自行排便。
10. 藥物副作用：如鐵質補充劑、鈣片、抗組織胺敏感藥、止痛藥、鎮定劑等。

## 二、如何預防便秘

1. 建立排便的習慣：最好排便時間為早餐後 15-20 分鐘。
  - (1) 可於早上飲用大量開水。
  - (2) 坐在馬桶上，身體略向前傾。
  - (3) 以順時鐘方向按摩下腹部以增進腸胃道蠕動，促進排便。
  - (4) 有便意時不要忍住，不要用力過度或如廁太久。
2. 規律的運動：每日步行 20 分鐘以上，養成運動的習慣，適度的運動可促進腸胃道蠕動，以減少便秘。
3. 攝取均衡的飲食：多吃含高纖維質的蔬菜和水果，例如：菠菜、芹菜、地瓜葉、甘藍菜、茼蒿、香蕉、木瓜、柳丁等。另外市售燕

麥片製品也是合適的選擇。



取自 <https://is.gd/k4s6si>

4. 避免刺激性食物、酒精性飲料、過度煎炒、燒烤、油炸物、辛辣、乾酪、巧克力等容易造成便秘食物。
5. 每天攝取 2000cc 以上的水份，以軟化糞便(在不限水的情形下)。
6. 有充足睡眠和休息，保持心情輕鬆，避免精神緊張及憂慮。
7. 儘量避免自行至藥房買軟便劑或瀉藥，也應避免長期使用灌腸劑。

8. 如症狀未改善，應至醫院求診。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料

林麗、蔡娟秀、薛桂香、吳方瑜、黃翠媛、張文芸...  
王琤等(2018)·老年人的排洩問題·老年護理學(八版，247-247)·華杏。

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)，54-59。

# 便秘的預防



取自 <https://pttnews.cc/4a2b2748cf>

高雄榮民總醫院屏東分院  
護理部關心您

電話：08-7704115 轉 **81831**

2015.06.23 訂定  
2021.09.28 三修