

高雄榮民總醫院臺南分院



便秘護理

一、何謂便秘？

大便習慣改變、次數減少、每週大便次數少於3次、解出乾而硬的糞便、解使用力難解。

二、為什麼會便秘呢？

可能是因為疾病本身病變造成（如癌症、腫瘤壓迫），或藥物（如：嗎啡、非類固醇消炎藥、鋁鹽藥物、抗膽鹼性藥、制酸劑）、憂鬱、身體衰弱、水分及纖維攝取不足、痔瘡、肛裂等所引起。

三、可能的症狀：

會造成腹脹、腹痛、肛門內疼痛及解便不完全的感覺，嚴重時可能會有滲便情形，發生類似腹瀉症狀，及可能伴隨反胃、噁心、嘔吐等症狀出現、嚴重時無法吃

四、便秘的處理：

- （一）配合醫師處方使用軟便劑。
- （二）用手掌順時鐘方向在腹部做環形按摩，以增加腸蠕動。
- （三）甘油球灌腸的方法
 1. 協助病人左側臥，雙膝彎曲。
 2. 凡士林塗抹甘油球的前端。
 3. 用拇指、食指輕輕撥開肛門口，將甘油球前端緩慢插入肛門內，把球內的液體擠入。
 4. 灌完後以拇指、食指將肛門口夾緊，並慢慢地將甘油球拔出丟棄，盡量忍耐暫憋15 分鐘後再解便。
- （四）糞便填塞的處理方法：
 1. 當病人已有便意但仍無法順利解出時，戴上手套並於食指塗抹凡士林。

2. 以食指緩慢插入肛門直腸內，觸及到有硬便時，則以手指輕輕將其弄碎後再挖出。
 3. 若無法順利挖出時，則先口服橄欖油2~3天，待腸道潤滑後再以甘油球灌腸，或再挖出糞便。
- (五) 若以上的方法無法順利解出糞便時，請和護理站聯絡或回門診處理。
- (六) 看診前要注意以下情形，以助醫生了解狀況：
上次解便時間或多久解一次？糞便是硬、鬆軟或是稀狀的？每次解便量大約是多少？軟便劑使用種類、每次使用量及多久服用一次？

五、平時要如何預防呢？

- (一) 適當調整生活方式，如無特殊限制，可鼓勵多攝取富含高纖維食物(如:五穀類、玉米、葉菜類、奇異果、無花果…)、益生菌或果汁或黑棗汁60CC/次(每天1~2次，可視狀況調整頻率)。
- (二) 適度運動，每日至少30分鐘，如走路、游泳、騎腳踏車
- (三) 每天早上起床後，可喝300~500CC開水，有助腸子蠕動
- (四) 應減緩病人精神緊張、焦慮等情緒，養成定時排便習慣(通常早餐後一小時內是最好的時機，就算沒有排便，也專心的坐十分鐘)。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K•V•G•H
Tainan Branch

關心您
護理部製作H005