



認識便秘

一、何謂便秘？

大便、困難、排便次數少或是大便太硬即算便秘。便秘也是一些疾病的訊號。

※多久排便一次才算正常？

一週大便少於三次或三天內沒排便就可算是便秘。若習慣三、四天才排便，排便時不困難，排便量足夠，糞便也不硬，就不算是便秘。

二、原因

1. 水份攝取不足。
2. 食物中的纖維量不夠。
3. 缺乏運動。
4. 情緒過度緊張、壓力大等。
5. 腸胃道疾病（如：潰瘍、腫瘤、狹窄等）。

三、症狀

1. 排便次數少，排便困難、必須用力解便。
2. 排便時痛或有便血。
3. 排便後仍有便意。
4. 腹脹，腹痛、解少量稀水便或滲便。

四、日常生活注意事項

1. 養成排便習慣，定時去上廁所，有便意就上廁所，解便要解乾淨。
2. 正確飲食習慣、定時進餐、均衡飲食，多吃纖維多的蔬菜、水果，多喝水；如糙米、雜糧、山芋、豆腐、白菜、香蕉、蘋果、葡萄乾、涼粉、動、植物油等都有促進腸蠕動和增加大便量的作用。
3. 日常生活中應多動，促進胃腸蠕動。
4. 積極治療肛裂、痔瘡、肛門感染、盆腔炎症等疾病。

五、預防方法

1. 多喝開水，每天早上起床喝一杯開水，使腸道內保持足夠軟化大便的水份，保持腸道的通暢。
2. 多吃高渣的食物，特別是含粗纖維多的蔬菜，如芹菜等，既可供給人體豐富的維生素C，又能提供足夠的食物殘渣，刺激腸壁，促使腸蠕動加快，使糞便排出體外。
3. 可吃產氣食物，以刺激腸道蠕動，如洋蔥、黃豆、蘿蔔等。
4. 多參加文康活動和體力勞動，以提高食慾，增進食慾量，也能幫助腸蠕動。
5. 多吃水果，如蘋果、香蕉等。
6. 適量食用蜂蜜、決明子等，因有潤腸通便作用。
7. 不宜吃辣椒、濃茶、酒類等刺激性食物。



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 M043