

高雄榮民總醫院衛教文件

科別	神經內科	編號：7630003
主題	如何預防便秘	93.07.01 訂定
製作單位	神經內科	101.11.13 一修
		105.07.11 審閱

臥床病患由於活動度減少，加上本身機能衰退、且可能水份攝取不足、飲食改變、身體軟弱無力、環境改變，常見有便秘及大便填塞，若只靠軟便劑使用或灌腸，則無法完全解決病患排便問題，故處理大便問題須了解容易導致便秘的因素，並視病患的個別需要，給予大便訓練，以培養規則的排便習慣。

一、為什麼會便秘呢？

1. 長期臥床或缺乏運動
2. 飲食狀況改變(纖維質攝取不足)
3. 水份攝取不足
4. 心理壓力
5. 因疼痛而不敢排便(如痔瘡、腫瘤、膿瘍)
6. 藥物導致的副作用(止痛劑、鎮靜劑、利尿劑)

二、便秘會有那些症狀？

1. 3 至4 天才解一次大便。
2. 腹部常感到脹脹的，且上廁所時等了很久就是沒辦法排便。
3. 長期受便秘之苦，就算使用瀉藥，若不加份量就沒有效果。
4. 排泄物變細小，且如兔子的排泄物一樣小且硬。

三、那些情形會與便秘一同產生？

1. 口臭
2. 心煩易怒
3. 食慾減退
4. 頭痛

四、便秘時怎麼辦？

1. 起床一杯 300 至 500cc 的水幫助腸胃蠕動。
2. 養成每天按時解便的習慣，可於早餐飯後 30 分鐘，就算沒有便意也要上廁所。
3. 在有便意時勿拖延或忍住，應馬上去廁所排便，上廁所時依順時針方向手握拳行腹部環形按摩
4. 排便時可將身體向前傾，以增加腹壓，促進排便。
5. 適量攝取富含纖維質的食物(水果、蔬菜、麥片、糙米)；若胃管灌管灌患者建議採高纖維配方。
6. 每天約攝取 3000cc 的水。7AM 至 3PM(1500cc)，3PM 至 11PM(1200cc)，11PM 至 7AM(300cc)。
7. 每天適度的活動，臥床患者每日至少一次全關節運動，每次 30 至 45 分鐘。

※ 若有下列情形，請儘快就醫：

1. 肚子不但非常痛，且覺得噁心。
2. 不管下了多少功夫，便秘情形都沒有改善。
3. 不論如何如果不使用通便劑就無法排便。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。