

一、怎樣才叫便秘呢？

便秘一般是指大便困難、排便次數少或是大便太硬太乾等情況。對大多數人來說，便秘並無大害，只是會讓人不愉快！但是有時候便秘是一些疾病的訊號。多久排便一次才算正常？在醫學上並無一定的規範，但從流行病學來看，若一週內大便少於三次或連續三天都沒有排便就可算是便秘。但是有些人可能三、四天才排便一次，可是排便時不困難，排便量足夠，糞便也不太硬，這就不算是便秘。

二、原因

1. 食物中的纖維量不夠。

2. 肛門疾病（痔瘡、肛門狹窄、肛門膿瘍）。

3. 水份攝取不足。

4. 缺乏運動或壓力大。

三、症狀

1. 排便次數少，排便困難。

2. 排便時痛或有便血。

3. 必須用力解便。

4. 排便後仍有便意。

5. 腹脹，腹痛。

6. 有些只能解出少量稀水便或滲便，很多人以為自己有拉肚子，這是嚴重便秘的後期症狀，而自行吃了止瀉藥把便秘弄得更嚴重。

四、預防：

1. 多吃蔬菜水果、多喝水、多運動。

2. 養成定時上解便的習慣，通常早餐後 20 分鐘內是最好的時機，因為配合腸蠕動解便較容易。

3. 避免緊張、憂慮。

4. 喝溫熱的水可促進腸子蠕動。

5. 若便秘超過三天，可使用一些瀉藥或浣腸劑，但不可長期使用，以免造成依賴性。

6. 若便秘持續存在，或便秘合併有腹痛、沒有排氣、發燒時，就應該就醫。

五、注意事項：

1. 飲食注意事項：

- (1). 宜多攝取富含纖維之植物性食物，例如：蔬菜、水果。
- (2). 足夠水分：每天至少攝取2000cc 以上的水分，有助於軟化糞便。
- (3). 在早餐前利用冷對腸之刺激，可飲冷開水、冰牛奶也有助益。

2. 藥物注意事項：

- (1). 避免私自濫用瀉藥，以免造成藥物依賴。
- (2). 適當的治療：有便秘傾向者或解硬便帶血者，可能為痔瘡或其他疾病，應前往醫院接受檢查及治療。

3. 自我照顧方面：

- (1). 適當的運動以增加腸蠕動，減少便秘的產生。
- (2). 利用腹部的運動，增加腹部肌肉力量，協助排便。

- I. 仰臥兩手至頭下。
- II. 彎曲兩膝立腳尖。
- III. 上踢左腳浮上臀部。
- IV. 上踢右腳浮上臀部。

雲林基督教醫院

關心您

參考資料：

許秀月等(2002)·當代基本護理學(下冊)·台北：華杏。

制訂日期：2014年4月

修訂日期：2016年8月

便秘之注意事項及 日常生活須知



門診製作

諮詢專線：

(05)5871111 轉 2133

59560-P-C-042-02



雲林基督教醫院

YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL

648-66 雲林縣西螺鎮市場南路375號

「便秘之注意事項及日常生活需知」 指導單張	指導者	病人/家屬 簽名