

便秘的處理

便秘是指每次大便乾、硬、異常難解，或本來每天解一次變成四至五天解一次，同時併發腹脹、腹痛、噁心等症狀。便秘是居家病人常見的腸胃道症狀，除了病人會有不適的感覺之外，會增加照顧者的工作負擔；因此，預防重於治療。

一、便秘的原因：

- (一) 長期臥床、久坐不動、或缺乏運動。
- (二) 沒有規則的排便習慣。
- (三) 飲食不當，缺乏纖維質或水分。
- (四) 習慣性使用瀉劑或浣腸劑。
- (五) 痔瘡、腸道腫瘤等。

二、便秘的處理：

(一) 克萊台氏法

用拳頭在大腸的部位，沿著大腸的走向，由左至右按摩促進腸蠕動，以利於糞便的排出。



二、伐爾沙瓦氏法

深吸一口氣然後憋氣使腹部內的壓力增加，然後用力將糞便排出。(高血壓患者請勿用此法)

- (一) 戴手套塗凡士林或潤滑劑刺激肛門口。
- (二) 與醫師討論後給予軟便劑。

三、便秘的預防及注意事項：

- (一) 每天早上空腹喝一杯冷開水、果汁或牛奶以刺激排便反射。
- (二) 每天定時上廁所，養成規律的排便習慣。
- (三) 多運動，可協助病人做全關節運動或翻身，以刺激腸蠕動。
- (四) 增加高纖維食物的攝取，如糙米、全麥、蔬菜、水果等。
- (五) 腹部按摩或熱敷以促進腸蠕動。

諮詢電話：07-7511131 分機 2593、2246

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復