

高雄榮民總醫院 神經內科 一般衛教文件

科別	神經內科	編號：7630003
主題	如何預防便秘	2004.07.01 訂定
製作單位	神經內科	2023.07.07審閱/修訂

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。

備註：每年修訂或審閱乙次。

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。