



## 便秘之護理指導

- 一、除均衡飲食外，應多吃含水份及高纖維的食物，如蔬菜、水果、果汁、海帶、胚芽米等。(纖維量的攝取應逐漸增加，一下增加太多可能會引起腹脹)
- 二、每天攝取水份 2000 c.c.以上 (約八大杯水)。每天早餐前飲用適當的溫開水，可促進腸蠕動及排便。
- 三、每天充份的運動，強化腹部肌肉，可促進腸蠕動。
- 四、養成定時排便的習慣，每天早餐後 15-20 分鐘後是最好的如廁時間，有便意感時勿忍住或拖延，應馬上去廁所排便，上廁所時不要用力過度或如廁太久。
- 五、除醫生囑咐外，絕不可自行亂服用瀉藥或灌腸劑。
- 六、保持正常、規律的飲食及生活作息，如有長期便秘現象最好至醫院接受詳細檢查。
- 七、可自我按摩腹部：以肚臍為中心，手掌施以適當的力道，順時鐘方向由右下→右上→左上→左下，循序按摩，可適當使用乳液或薄荷油。
- 八、請依醫師指示服用軟便劑，避免自行服用瀉藥或灌腸劑。因便秘感到煩惱、腹脹不適時應到醫院就診。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-22033178 轉 525059

國軍臺中總醫院中清分院 急診室 關心您