**便秘病人之護理指導**

 **10501審閱**

1. 每日進食均衡飲食外，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】
2. 每天攝取水份量二千西西以上（約八大杯水）。在每天早餐前飲用適當的溫開水，可促進腸蠕動及排便。
3. 每天充份的運動，強化腹部肌肉，可促進腸蠕動。
4. 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，有便意時不要忍住，上廁所時不要用力過度或如廁太久。
5. 除醫生囑咐外，絕不可自行亂服用瀉藥或灌腸劑。
6. 保持正常規律的飲食、生活作息如有長期便秘現象最好至醫院接受詳細檢查。
7. 便秘患者可在腹部以肚臍為中心作順時針方向按摩。

**祝您早日康復**

※**急診諮詢電話：04-23934191轉525434**

**國軍臺中總醫院急診室 關心您**