



便秘護理指導

1999.05 制定
2023.12 修訂

一、飲食注意事項

- (一)多攝取富含纖維的食物及膠質的食物，例如各種蔬菜，(菇蕈類、根莖類、葉菜類、花果類、海藻類等)、木瓜、香蕉、全穀雜糧類(糙米、燕麥、地瓜等)，豆類(黃豆、黑豆、豌豆等)，黑木耳、秋葵、牛蒡，或攝取能刺激排便的寡糖或含寡糖的飲料。
- (二)除非有水分限制，請每日分次至少攝取 2000 cc 以上的水分，有助於軟化糞便。
- (三)在早餐前可飲用開水或牛奶以刺激腸蠕動。
- (四)若有脹氣問題，則應避免飲用碳酸飲料，如可樂、汽水，並避免食用易產氣的食物，如玉米、洋蔥、豆類、韭菜等。

二、藥物注意事項

- (一)避免私自濫用瀉藥或浣腸劑，以免造成藥物依賴和直腸的損傷。
- (二)便秘或解硬便帶血者，可能為痔瘡或其他疾病，應前往醫院接受檢查及治療。

三、自我照顧方面

- (一)適當的運動以促進腸蠕動，建議運動 30 分鐘以上且帶有輕微出汗。
- (二)訓練提肛運動，例如:1.夾緊屁股、2.手頂肚子，或順時針按摩腹部，以利排便。
- (三)勿忍便，若有便意須馬上如廁，不要用力解便且屁股盡量往下坐。
- (四)養成定時排便的習慣。
- (五)避免精神壓力或憂傷。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康