



急診便秘病人自我照顧護理指導

2006.10制定

2021.02修訂

2023.01審閱

- 一、若腹痛症狀持續或加重，請立即告知醫護人員，若已離院請立即返院。
- 二、不可自行使用瀉藥或灌腸劑。
- 三、除限水(如：心衰竭、腎功能不全)之病人外，每日攝取2000cc以上的水份。
- 四、均衡飲食、多攝取含水份及高纖維的食物，例如：蔬菜、全穀雜糧類等，避免精緻或加工類食品；或適量攝取能刺激排便的熱飲，如：梅子汁。
- 五、避免碳酸飲料及易產氣之食物，如：玉米、洋蔥、豆類製品。
- 六、避免茶類、咖啡或酒精等飲料，造成利尿作用，降低腸道的水分。
- 七、應有適當的運動及正常的睡眠，尤其避免熬夜及情緒緊張。
- 八、培養定時排便的習慣，並在感覺自在、舒適的排便環境，每天最好定時或選擇每天早餐後30分鐘內如廁，有便意時不要忍。
- 九、可攝取益生菌(嗜酸性乳酸菌級比菲德氏菌)，增加腸道蠕動及使糞便變軟，如乳酪、優格、發酵乳及優酪乳等。
- 十、給予腹部按摩，可增加腸蠕動次數。
- 十一、請依醫師指示按時返院複診或腸胃內科追蹤治療。
- 十二、若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。諮詢電話 台北25433535 轉3126；淡水28094661 轉2662

祝您 平安健康 馬偕紀念醫院急診室

項目：急診便秘病人自我照顧護理指導

簽名：

關係：

日期：