

# 便秘護理指導

## 一、便秘的原因：

咀嚼能力變差、纖維質攝取減少、腸胃蠕動減慢，缺乏運動、生活壓力大、情緒緊張、激躁性腸道症候群、大腸良性腫瘤或大腸直腸癌..等。

## 二、便秘的照護措施

1、每天飲用 2000cc 以上液體，多攝取穀類及富含纖維之蔬菜。

2、定時排便習慣，早餐前給予溫開水刺激腸蠕動；協助病友坐於馬桶或半坐臥於床上訓練排便。

3、鼓勵多下床活動，適當的運動可增加腸胃蠕動。

4、長期臥床患者，可一天三次協助腹部環形按摩，在下腹部以順時針方向略施壓按摩 15 分鐘(如圖示)。

5、若有滲糞水或解便量過少及觸摸到腹部有硬塊時，可在肛門口塗抹凡士林，刺激排便

6、若 3 天未排便，需與醫護人員聯繫，必要時給予輕瀉劑或小甘油球灌腸緩解。



腹部按摩方式

\*對護理指導單張內容有任何疑問請來電詢問：

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111 分機 3169

三重院區 \_\_\_\_\_ 病房，聯絡電話：02-29829111 分機 \_\_\_\_\_

板橋院區 \_\_\_\_\_ 病房，聯絡電話：02-22575151 分機 \_\_\_\_\_

