

便秘護理指導

一、什麼是便秘？

便秘的定義是指排便的頻率少於一週三次，或所有排便次數當中需要有四分之一是需要特別用力才能完成。

二、便秘的原因：

老年人咀嚼能力變差，纖維質攝取減少、腸胃蠕動減慢，造成消化功能下降，加上缺乏運動、無充裕時間排便、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，皆是造成便秘的主因。

三、便秘的照護措施

1、每天建議飲用2000cc以上液體，並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；
可協助病友坐於馬桶或半坐臥於床上訓練排便。

3、適當的運動以增加腸胃蠕動，鼓勵病人多下床活動。

4、若為長期臥床患者，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、每2~3天觸摸腹部是否有硬塊，若有滲糞水或解便量過少情形，可用手指塗抹凡士林，刺激肛門口。

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立即來電詢問：

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_____