

## 治療便秘小妙方

**便秘(constipation)**指的是排便次數減少、糞便乾硬、排便困難並需要用力排完後尚有排便感。造成便秘的機制就是大腸對糞便的輸送處理及直腸肛門的功能失常。

造成的原因主要為腹部運動失常、藥物影響及許多全身性的疾病而影響到腸胃道的功能。慢性疾病造成行動能力或智能受限制會加重便秘症狀。有時造成便秘的原因單純只是因為食物中的纖維素不足，此點在挑食的兒童頗為常見。另外，腹部或全身的肌肉無力，或是焦慮、精神上的壓力也可能造成便秘。

現代人生活忙碌緊張工作壓力大，尤其應酬聚餐的場合難以避免，以致飲食失控、腸胃不適、甚至便秘，雖非大病，卻也影響生活品質，或許也是影響身材及皮膚的罩門。以下提供治療便秘之小妙方，希望對大家有所幫助。

1. **起床先喝溫水**：起床後，未進食前先喝一杯 300 至 500cc 的溫開水，幫助腸胃蠕動。
2. **應多攝取蔬果及纖維質食物**：多攝取蔬菜水果，增加纖維量、促進腸蠕動，以利排便。

※膳食纖維的食物來源如表：

穀類	各種全穀類、麥片、蕎麥、燕麥、糙米、薏仁
豆類	大(黃)豆、毛豆、乾豆類(紅豆、綠豆)、莢豆類
薯類	馬鈴薯、芋頭、蕃薯(地瓜)
蔬菜類	牛蒡、黃秋葵、蕈(菇)類、蕃薯葉、菜豆、豌豆莢、紅蘿蔔、洋蔥、木耳、花椰菜、甜菜、蘆筍
水果類	香蕉、木瓜、櫻桃、柳丁、蘋果、芭樂、奇異果、梨、柚子、鳳梨
海藻類	海帶(昆布)、海苔、裙帶菜、羊栖菜


3. **早餐不可少**：早餐一定要吃，可以試試綠豆糙米、地瓜稀飯、苜蓿芽生菜沙拉、或全麥麵包。
4. **每天足夠的飲水量**：(心臟病、肝硬化、或腎臟病者不宜)每日攝取至少 2000-3000 cc，但含咖啡與酒精的飲料都會削減身體的水分，因此喝一次含咖啡因或酒精的飲料，便應多喝一杯水。你做到了嗎？
5. **避免油膩食物**：避開高油脂、高熱量的精緻食品，如果因應酬、年節、喜慶而不可避免，可多吃高纖維質、黑咖啡或水果醋，幫助刺激胃腸蠕動。

6. **喝適量果汁**：(糖尿病人者不宜)柳橙汁即具有增加水分和輕微刺激腸道蠕動的功能，也可以食用黑木耳、黑棗汁，黑棗汁刺激腸蠕動的效果更強，不過要從少量(約 50cc)開始，以免腹瀉。儘量少喝碳酸飲料。
  7. **規律的運動**：養成運動的習慣，運動對大腸的運作十分重要，運動能增進全身肌肉張力，散步、騎腳踏車或游泳皆可。由每天散步 30 分鐘開始做起，循序漸進、持之以恆，必能促進腸道的蠕動。
  8. **養成規則排便習慣**：養成按時解便的習慣，可於飯後 30 到 60 分鐘去上廁所，並提供隱蔽性環境，避免情緒緊張不安。
  9. **幫腸子運動**：(孕婦或腹部有傷口者不宜)可利用手掌由右上腹依順時鐘方向按摩腹部，可幫助大腸蠕動、促進排便。
  10. **勿亂服成藥**：避免使用會造成便秘的藥品，如加鈣或鋁的制酸劑、抗組織胺、鎮定劑、三環抗憂鬱劑、或減肥藥等。也不可濫用軟便劑及塞劑，以免造成依賴、或甚至傷害腸壁細胞，可諮詢醫護人員。
- ◎治療便秘是需要時間和耐心的。嘗試放鬆心情、改變生活習慣，遇到問題隨時找醫師商量。「一肚子大便」的感覺，一定會早日遠颺。

#### 參考資料

陳偉鵬等作。臨床症狀護理 (3 版)。臺北:華杏,2016.02

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 80 病房分機 8001、8002

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2022 年 07 月校閱