

便秘照顧

Merawat Sembelit

何謂便秘？

Apa itu sembelit?

三天以上沒解大便或大便乾硬有排便困難的情形，即稱之便秘。

Tidak dapat buang air besar lebih dari 3 hari atau kesulitan buang air besar karena tinja yang kering dan keras.

便秘的成因？

Penyebab sembelit?

引起便秘的導因很多，包括纖維量少、飲水量少、運動少、排便不規律、灌腸劑或軟便劑依賴、藥物副作用或疾病因素…等。

Penyebabnya ada berbagai macam, termasuk kurang serat, kurang minum, kurang olahraga, buang air besar yang tidak teratur, terlalu bergantung kepada obat pelancar atau pelunak tinja, efek samping obat atau karena sakit dll.

便秘的處理方式？

Cara menanggulangi sembelit?

1. 腹部按摩：可刺激腸胃蠕動及排便，按摩方向，順行腸道位置，即面對被看護人時，順時鐘方向按摩腹部。

Memijat bagian perut: Dapat merangsang pergerakan usus dan tinja. Memijat perut: Arah memijat adalah searah dengan usus, saat kita menghadap pasien adalah memijat perut searah dengan jarum jam.

2. 軟便劑：請依醫囑指示；當出現腹瀉情況或排便次數增加時，應減少軟便劑劑量或暫時停止使用。（藥物劑量調整請諮詢醫師）

Obat pelunak tinja: Ikuti petunjuk dokter. Bila kondisi mencret atau frekuensi buang air besar bertambah maka kurangi penggunaan obat tersebut atau hentikan untuk sementara.

(Kadarnya disesuaikan dengan arahan dokter)

3. 肛門刺激：脊髓損傷者可運用肛門刺激使肛門括約肌鬆弛，以促進糞便排出。

Obat perangsang dubur: Untuk pasien yang luka tulang belakang dapat menggunakan obat perangsang dubur untuk mengendurkan otot sekitarnya sehingga tinja dapat

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

keluar

dengan lancar.

4. 灌腸劑：當以上方法使用成效不彰，且已超過3 天未解便時，則可依醫囑使用甘油球或栓劑。

Obat pelancar tinja: Apabila cara tersebut di atas tidak efektif lagi dan kondisi sembelit sudah lebih dari 3 hari maka sesuai dengan arahan dokter dapat menggunakan Glycerin Enema atau Supositori.

5. 挖便：當有糞水發生時，並確認肛門口有硬便，請予指挖（需注意被看護人有否直腸方面疾病，若有，建議就醫，由醫護人員執行）再配合腹部按摩使後段糞便順利排出。

Mengorek tinja: Bila menemukan ada cairan tinja dan memastikan ada yang keras di dubur, maka lakukan pengorekan (perhatikan apakah pasien tersebut punya penyakit

yang berhubungan dengan rektum/bagian akhir dari usus besar, bila ada maka bawa ke rumah sakit dan diserahkan kepada dokter), dan dilakukan bersamaan dengan memijat perut

hingga tinja keluar bersih.

6. 增加水分的攝入量：每日至少2000 cc。另醫師囑言：限水者除外。

Tambahkan kadar air dalam tubuh: minimal 2000 cc/hari. Di luar peringatan dari dokter: Selain pasien yang dibatasi minum air.

7. 多攝取高纖維食物：如蔬菜、水果。

Mengkonsumsi makanan berserat tinggi: seperti sayuran dan buah-buahan.

主辦單位：臺北市勞動力重建運用處

承辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

Penyelenggara: Kantor Pemberdayaan & Rekonstruksi Tenaga Kerja Asing Kota Taipei

Pelaksana: Asosiasi Perawat Rumah Tangga Taiwan

參考資料：

北市勞動力重建運用處(2017). 臺北市外籍看護照顧手冊引自：

https://fd.gov.taipei/News_Content.aspx?n=67945D18DB76BA5D&sms=973FD07C716974AB&s=6B2018866462E18F