

治療便秘小妙方

便秘(constipation)指的是排便次數減少、糞便乾硬、排便困難並在用力解出後仍有便意感

一起來跟便秘說Bye~Bye~

- 1 起床先喝溫水**

早晨未進食前，先喝一杯 300 至 500cc 的溫開水，有助於腸胃蠕動。
- 2 多攝取蔬果纖維質食物**

多攝取蔬菜水果，增加纖維量，可促進腸蠕動，以利排便。
- 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 足夠飲水量**

(心臟病、肝硬化、或腎臟病者不宜)
每日攝取至少 2000-2500 cc，
- 5 避免油膩食物**

避免油膩食物，如炸雞、薯條、油條、炸醬麵等。
- 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。
- 7 規律運動**

養成運動的習慣，促進腸道的蠕動。
- 8 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 腹部按摩**

(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。

參考資料:

陳偉鵬、袁素娟(2024). 便秘、腹瀉。於周慧珊總編輯，臨床症狀護理(四版，135-144頁)。華杏。

蔡麗紅、簡乃卉(2024). 排泄的需要。於曹麗英等編著，新編基本護理學-學理與技術下冊(四版，289-400頁)。新文京。

 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 2025年05月第一版製

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