

# 臺北榮民總醫院蘇澳分院

## 預防便秘

110.09制訂



臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話：

03-9905106轉6100或6150



## 什麼是便秘？

因糞便太乾或是太硬而不好排出，或排便時間超過三天以上，稱為便秘。



## 常見的症狀有哪些：

用力解便

解便有血

噁心想吐

腹痛

腹脹

若有上述症狀，並不一定是便秘，請至直腸外科門診就醫。



## 照護原則：

1. 多吃**高纖維**食物：如胚芽米、麥片、豆類、水果、蔬菜及海藻等食物，可刺激腸蠕動，黑棗、黑棗汁可改善便秘。
2. 多喝開水：若無水分限制，每天補充**1500至2000CC**左右的水份，讓糞便維持適當軟度。
3. 服用**益生菌**能改善便秘，以促進腸胃道健康。
4. 養成**定時排便**的習慣。
5. 適當的**運動**：因運動能刺激腸胃蠕動、增加腹壁肌肉和其他排便肌肉的力量。
6. 按摩腹部：於飯前或飯後一小時進行腹部按摩，以**結腸方向、順時鐘**、輕壓以不引發不舒服為原則，每日按摩**15分鐘或20圈**。

