

# 便秘護理指導

2019.08制定

2023.02審閱

 **何謂便秘**：指排便間隔時間延長、排便不暢、排便困難等病症。

 **原因**：

纖維質水份攝取不足	無充裕時間排便
缺乏運動	生活壓力大
飲食量減少	腸胃道系統疾病
懷孕	藥物

 **症狀**：排便困難、解便疼痛、排便後仍感未解乾淨

 **如何預防便秘**：



多吃富含  
纖維食物



多喝水



運動促進  
腸胃蠕動



養成定時  
排便習慣



三餐定時定量



勿濫用瀉藥



適時紓壓



按摩腹部

 **何種便秘要就醫**？

1. 任何解便習慣的改變。
2. 便秘持續超過三週。
3. 糞便中帶血。



圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康