

便秘衛生教育指導

便秘是腸內廢棄物在大腸內移動緩慢，長期液體被大腸吸收，造成排便困難，另一般常見原因有不當的排便習慣、缺乏運動。

以下建議讓您預防或減輕便秘的情形：

1. 多飲水會幫助排便(尤其是起床後空腹飲用冷開水)
2. 多吃高纖食物，如：蔬菜水果等。
3. 養成良好排便習慣，選定一個固定的時間，早餐後易引起胃結腸反射，此刻可訓練排便，藉條件反射以養成排便習慣。
4. 避免抑制便意。
5. 腹部按摩，依右側上行→橫行→左側下行之結腸順序按摩刺激腸道，促進血液循環良好及腸蠕動。
6. 規律的生活是預防便秘的最好方法。

羅東聖母醫院 敬祝健康

便秘衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					