

## 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，有些藥物會有便秘的副作用，您可詢問您的醫生或護士是否您使用的藥物中，也有便秘的副作用。另一般常見的原因有不當的排便習慣、缺乏運動。以下幾點建議可以讓您預防或減輕便秘的情形：

- ✦多飲水會幫助排便（尤其是起床後空腹飲用冷開水）。
- ✦多吃高纖食物，如：蔬菜水果、芹菜或地瓜、木瓜、火龍果等。
- ✦可食用養樂多、優酪乳或食用含乳酸菌食品。
- ✦養成良好的排便習慣，選定一個固定的時間，尤其是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。
- ✦在體力許可下適當運動。
- ✦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。
- ✦規律的生活是預防便秘的最好方法。
- ✦避免抑制便意、避免緊張，應有充裕的排便時間。
- ✦未經醫師許可不要使用瀉藥，因便秘而感到煩惱時，須就醫和醫師討論。