

# 便秘居家照顧



## 衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

電話：(08) 7363011

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

### 一、便秘的定義：

正常排便指一至二天排便一次，若每週排便次數比原來排便次數減少，每週少於二次，大便質地乾、小、硬，排便費力就可稱為便秘。

### 二、便秘的原因：

老年人腸胃系統會隨年齡增加而消化功能降低，且咀嚼能力變差，使纖維質攝取不易；且消化液分泌減少、腸胃蠕動減慢等問題。最常見原因為飲食缺乏纖維質、缺乏運動、無充裕時間排便、生活壓力大、情緒緊張、飲食量減少、腸胃道系統疾病。

### 三、便秘的照護措施：

1. 建立定時排便習慣：早餐前給予溫開水刺激腸蠕動，早餐後為最佳排便時間。
2. 攝取足夠的水分、纖維及足夠的食物量：每天應飲用 2000c. c. 以上液體，鼓勵多攝取能刺激腸蠕動之五穀類

及輕瀉作用果汁，如梅子汁、杏汁、檸檬汁、小紅莓汁、橘子汁等。

3. 適度及持之以恆的運動：臥床病人缺乏活動和肌肉彈性不足，家屬每日可協助腹部環形按摩，並沿下腹部由右至左（順時針方向）略加施壓按摩。
4. 若病人 3 天未排便則需立即處理，必要時給予輕瀉劑或小量灌腸緩解。
5. 若病友每日排便量少，且出現滲便之情形；可協助輕瀉劑或小量灌腸緩解，必要時可用手指塗抹凡士林，刺激肛門口排便。

制定日期：98 年 10 月

修訂日期：102 年 07 月(2)

審閱日期：111 年 08 月

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO. 108：便秘居家照顧」護理指導

給予病人護理指導單張。 可說出護理指導內容 1~2 項。 可說出護理指導內容 2 項以上。

指導人員：\_\_\_\_\_，說明日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日，病人或家屬：\_\_\_\_\_，關係：\_\_\_\_\_