

便秘

修訂日期：110 年 4 月



一、 什麼是便秘？

便秘是指排便次數減少及排便困難的現象。排便習慣一天三次到三天一次都算正常。

二、 造成便秘的原因：

1. 藥物的副作用。
2. 缺乏運動。
3. 不良的生活習慣。
4. 營養不良，例如減肥不當。
5. 大腸疾病。如：結腸無力、大腸阻塞、大腸的血管疾病等。
6. 其他腸道結構障礙，例如：腫瘤、狹窄、憩室等。
7. 代謝不正常。例如：甲狀腺機能不足、尿毒症、高血鈣症。
8. 系統性神經肌肉疾病。
9. 上腸胃道機能性疾病，例如：腸胃蠕動不良、激躁性結腸症及併發其他重要疾病，如糖尿病、肝硬化等。

三、 飲食治療原則---採高纖維飲食

1. 以均衡飲食基礎，供應足夠之熱量及各類營養素。
2. 攝取足夠的水分，每天需喝 8~10 杯 (2000 cc)。
3. 放鬆心情及規律的生活作息，適度的運動。
4. 於均衡飲食中，每日可添加 1~2 湯匙糠皮。
5. 梅子具輕瀉效果，亦可改善症狀。
6. 攝取足夠的纖維質，增加糞便體積，刺激腸胃蠕動。
7. 長期使用高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，故宜適量補充礦物質及維生素。
8. 飲食中應多選用未加工之豆莢類及乾豆類，並增加蔬菜和水果的數量，生食比熱食佳，或以糙米做為主食。
9. 高纖維飲食可能造成脹氣或腹瀉的副作用，故對習慣於低纖維飲食的病人需採漸進方式增加纖維量。

因此採用高纖維飲食時，最好先請教營養師，以避免不良影響。



怎麼.....
又....便秘了

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號
電話：(04)2572-1694