

## Care of Patient with Constipation

---

### 一、什麼是便秘？

便秘指的是排便次數減少、糞便乾硬、排便困難並需要用力且排完後尚有殘便感。



### 二、造成便秘的原因：

- (一) 飲水不足：腸道內殘留水分少，糞便容易變得乾燥堅硬。
- (二) 纖維食物攝取不足：飲食較精緻或吃得太少，使得纖維食物不足，糞便量減少及無法刺激腸道的蠕動。
- (三) 不良習慣：無定時排便習慣或經常拖延如廁的人、瀉劑與灌腸劑濫用均會使結腸運動及排便反射鈍化造成便秘。
- (四) 情緒因素：緊張、壓力、憂愁等過度，均會影響傳導排便的神經，使腸胃蠕動功能低下，造成便秘。
- (五) 疲勞：經常勞累的人，因其腸蠕動機能不足易引發便秘。
- (六) 運動不足：長期久坐、活動量小或長期臥床的人，其腸蠕動不足容易產生便秘。
- (七) 排便動力缺乏：如老年人、多次妊娠女性及過胖者，均會因腹肌衰落而易引起便秘。
- (八) 藥物作用：造成便秘的藥物以抗乙醯膽鹼性質藥物為主，如抗憂鬱劑、抗精神劑、止痛劑、安非他命、減肥藥及含可待因的咳嗽藥、鈣離子阻斷劑等。
- (九) 疾病因素：如糖尿病、甲狀腺功能不足、慢性腎病、電解質不平衡（高血鈣、低血鉀、低血鎂）腸道阻塞、腫瘤、肛門疾病、腹腔內腫瘤或神經損傷等皆會引起便秘。

### 三、如何預防、改善便秘與注意事項：

- (一) 改變生活方式：飲食和生活方式的改變，通常為改變慢性便秘首要方法。
- (二) 多吃高纖維食物：高纖食物如胚芽米、麥片、豆類、水果、蔬菜及海

藻等食物，可增加糞便重量及刺激腸蠕動，黑棗、黑棗汁可改善便秘。



- (三) 多喝開水：每天補充一千五百至二千西西左右的水分，讓糞便維持適當軟硬度。
- (四) 益生菌中之比菲德氏菌種能改善便秘，可以選用粉狀、膠囊類型或是發酵乳、優酪乳型式以促進腸道健康。
- (五) 養成定時排便的習慣。
- (六) 適當的運動：因運動能刺激腸胃蠕動、增加腹壁肌肉和其他排便肌肉的收縮力量，讓其排便順利；每日行走30~60分鐘或每週運動3~5次。
- (七) 勿習慣性服用瀉藥的：長期依賴瀉藥排便，久而久之會使排便功能衰退，導致無法自然排便。
- (八) 按摩腹部：於飯前或飯後一小時進行腹部按摩，以結腸方向、順時鐘、輕壓力以不引發不舒為原則) 之方式，每日按摩15分鐘或20圈，每週五次，讓腸胃道得到適度的刺激，增加排便功能。
- (九) 應注意有無警訊症狀：近期發生或加劇的便秘或腹瀉，糞便變細、排便習慣改變、血便或糞便潛血陽性、貧血、體重減輕、噁心嘔吐或大腸癌家族史，如果有應就醫詳細檢查。



## 參考資料

- 林詩淳、蔡坤維、陳妙文、辜美安 (2018) 。老年人慢性便秘，源遠護理，12(3)，54-59。doi:10.6530/YYN.201811\_12(3).0007
- 陳雅莉、林文娟 (2016) 。以整合照護指引與文獻回顧為基礎的老年人慢性便秘非藥物照護建議，臺灣衛誌，35(3)，248-259。doi: 10.6288/TJPH201635104088
- 謝昌成、蕭雅尤 (2016) 。老人便秘・家庭醫學與基礎醫療，31(2)，59-66。
- Black, C. J., & Ford, A. C. (2018). Chronic idiopathic constipation in adults: Epidemiology, pathophysiology, diagnosis and clinical management. Medical Journal of Australia, 209(2), 86-91.
- Camilleri, M., Ford, A. C., Mawe, G. M., Dinning, P. G., Rao, S. S., Chey, W. D., ... Chang, L. (2017). Chronic constipation. Nature Reviews Disease Primers, 3, 1-19.
- Krogh, K., Chiarioni, G., & Whitehead, W. (2017). Management of chronic constipation in adults. United European Gastroenterology Journal, 5(4), 465-472.
- Maruyama, M., Kamimura, K., Sugita, M., Nakajima, N., Takahashi, Y., Isokawa, O., & Terai, S. (2019). The management of constipation: Current status and future prospects. In Constipation. IntechOpen. 1-16 doi : 10.5772/intechopen.83467

所提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係  
(資料來源取自臺北榮民總醫院健康 e 點通)

臺北榮總員山分院 關心您

市區門診諮詢電話:03-9373939 轉 107

諮詢電話:03-9222141 轉 6119 或 6120

## 便秘之個別護理指導單張

病歷號:\_\_\_\_\_

姓名:\_\_\_\_\_

於下述就醫日期至臺北榮總員山分院(門診、住院、急診室)經醫師或護理人員說明解釋以瞭解。

衛教日期	家屬及病人簽名	指導者簽名