



便秘居家照護

一、便秘的原因：

老年人因咀嚼能力變差，纖維質攝取減少、腸胃蠕動減慢，以致消化功能下降，缺乏運動、進食量減少或腸胃道疾病，皆是造成便秘的主因。

二、便秘的照護措施：

- (一)每天應飲用 2000cc 以上白開水(在不限水的情形下)，飲食宜多攝取穀類及富含纖維之蔬菜，尤其是木瓜、加州梅、黑棗汁、優格等。
- (二)依個人狀況建立定時排便習慣，早餐前飲用溫開水刺激腸蠕動，早餐後 15 分鐘至一小時為最佳排便時間，可協助病友坐於馬桶或床上訓練排便。
- (三)適當的運動可以增加腸胃蠕動，鼓勵病人多下床活動，若為臥床病友，可協助腹部環形按摩，以順時針方向略加施壓，自右下腹部開始，由右至左順時針環形按摩 15 分鐘。
- (四)每 2~3 天觸摸腹部是否有硬塊，若有滲糞水或解便量過少情形，很有可能是糞便未解乾淨，可用手指塗抹凡士林，挖出前端硬便。
- (五)若 3 天未排便，則需與醫護人員聯繫，必要時給予輕瀉劑或小甘油球灌腸緩解。

三、參考文獻：

財團法人台灣癌症基金會(2019 年). 便秘的照護. 取自
<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=1532>