



簡易版衛教資訊：7-便秘(Constipation)

- 每天早上喝一杯熱飲，例如咖啡、茶或加熱的檸檬茶。
- 每天建立一個固定的隱私和大便的時間。
- 確保飲食有適當的進食量、高纖維和攝取足夠液體（1800-2000cc），除非有心臟和腎臟疾病須限制水分。
- 充足運動：每日安排 20-30 分鐘運動(如健走、散步、騎腳踏車、游泳)，以利腸道蠕動量。
- 順時針方式環形按摩腹部，一分鐘約 15 次，有助腸道蠕動和排便。
- 必要時，請依醫師指示使用軟便劑或瀉劑。

完整版衛教資訊：7-便秘(Constipation)

一、便秘的定義：

排便次數減少、糞便乾硬、排便困難（如用力、排便不完全、排便時間長、需要手動操作），排便後仍有解不乾淨的主觀感受[1, 2]。

二、居家自我照護原則：

1、加強腸道管理[1, 2, 3]：

- (1)評估可能造成便秘的原因。
- (2)每天早上喝一杯熱飲，例如咖啡、茶或加熱的檸檬茶。
- (3)嘗試在飯後 30-60 分鐘訓練排便。
- (4)有排便衝動時，能及時上廁所
- (5)每天養成固定的隱私和大便的時間。

2、運動[1, 2]：

每日安排 20-30 分鐘運動(例如健走、散步、騎腳踏車、游泳)，以利於腸道蠕動；在允許的範圍內增加運動量。

3、液體攝入量[1, 5]：

- (1)鼓勵全天飲用 1, 800-2, 000 cc 液體以保持正常的排便習慣，而有充血性心臟衰竭和腎臟的病人請依醫囑指示使用。
- (2)鼓勵在通常的排便時間之前，喝一杯溫開水或熱的飲料。
- (3)限制咖啡因的攝入(咖啡每天 1-2 杯、紅茶每天 4-5 杯)。

4、食物的選擇[1, 2, 4, 5]：

- (1)多選擇高纖維食物(例如全麥麵包、木耳、香菇、蘋果、番茄、燕麥等，以促進腸道蠕動。
- (2)適當使用天然食物（如優酪乳、優格、李子、梅子、全麥麵包、黑棗乾、奇異果、蘋果、無花果、葡萄乾、芹菜汁、山楂、麥芽），具有輕瀉、軟便的作用。
- (3)透過飲食或補充劑(例如益生菌或膳食纖維配方)，每天目標攝入 20-35 克的膳食纖維
- (4)警語：對於液體攝入較量少和有腸阻塞高風險的病人，應禁止攝入高纖維食物。
- (5)避免油炸食物、咖啡因、辛辣和酒精性飲料。

5、其他注意事項[2, 3]：

- (1) 順時針方式環形按摩腹部，一分鐘約15次，有助於腸道蠕動和排便。
- (2) 必要時，請依醫師指示使用軟便劑或瀉劑。
- (3) 若如有糞石嵌篩，建議於飯前30分先塞入栓劑，飯後30分鐘以順時針方式環形按摩腹部和肛門刺激，若無效最後才灌入甘油球。
- (4) 有下列情況：(1)嗜中性白血球低下症；(2)血小板過低-請避免使用栓劑、灌腸劑、脫嵌或直腸檢查。
- (5) 藉由適當的運動，以利放鬆緊張的情緒。

三、何時應立即就醫？ [1, 3]

存在以下任一情況就需立即就醫處理：

- (1) 發燒溫度38度(含)以上。
- (2) 嚴重痙攣、急性腹痛、腹脹、伴有或不伴有噁心和嘔吐-可能意味著可能存在腸阻塞
- (3) 如果症狀惡化或沒有改善，請與個管師聯絡。

四、參考資料：

1. Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: CONSTIPATION. BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from <http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/3.%20Constipation.pdf>
2. 陳偉鵬、謝惠玲、劉春年、吳孟玲、郭清萍、葉淑蕙、杜異珍、蔡麗雅、袁素娟、黃慧芬、葉必明、林姿俐、廖玟君、鄧慶華、胡順江、郭碧照、李淑杏、黃正宜、石芬芬、蘇淑芬...、翁碩俊(2019)·*臨床症狀護理(三版)*·華杏。
3. Briggs, J. K. (2015). *Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition.* Lippincott Williams & Wilkins.
4. 陳敏銓、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀、胡文郁、鄭春秋、周繡玲、許麗珠、楊克平、顧乃平(2020)·*癌症護理學(四版)*·華杏。
5. 謝明哲、葉松齡、蔡雅惠(2011)·*膳食療養學實驗*·台北醫學大學保健營養學系。