

便秘照顧

CHĂM SÓC TÁO BÓN

何謂便秘？

Táo bón là gì?

三天以上沒解大便或大便乾硬有排便困難的情形，即稱之便秘。

Tình trạng 3 ngày trở lên không đi đại tiện hoặc khó đi đại tiện. đi ra phân khô cứng gọi là táo bón.

便秘的成因？

Nguyên nhân gây táo bón?引起便秘的導因很多，包括纖維量少、飲水量少、運動少、排便不規律、灌腸劑或軟便劑依賴、藥物副作用或疾病因素...等。

Nguyên nhân gây táo bón rất nhiều, bao gồm ăn ít chất xơ, uống ít nước, ít vận động, đi đại tiện không đều, ý lại vào thuốc rửa ruột hoặc thuốc làm mềm phân, do tác dụng phụ của thuốc hoặc do nguyên nhân bệnh tật...v.v.

便秘的處理方式？

Cách xử lý táo bón?

1. 腹部按摩：可刺激腸胃蠕動及排便，按摩方向，順行腸道位置，即面對被看護人時，順時鐘方向按摩腹部。

Mát-xa vùng bụng: có thể kích thích sự nhu động ruột và sự bài tiết phân. Xoa bóp vùng bụng: hướng xoa bóp thuận theo vị trí đường ruột, nghĩa là khi đối diện với người được chăm sóc, mát-xa vùng bụng thuận theo hướng chiều kim đồng hồ.

2. 軟便劑：請依醫囑指示；當出現腹瀉情況或排便次數增加時，應減少軟便劑劑量或暫時停止使用。（藥物劑量調整請諮詢醫師）

Thuốc làm mềm phân: đề nghị tuân theo lời dặn của bác sĩ; khi xuất hiện tình trạng bị tiêu chảy hoặc số lần đại tiện gia tăng, nên giảm bớt liều lượng thuốc làm mềm phân hoặc tạm ngưng sử dụng. (Việc điều chỉnh liều lượng thuốc cần phải xin ý kiến của bác sĩ).

3. 肛門刺激：脊髓損傷者可運用肛門刺激使肛門括約肌鬆弛，以促進糞便排出。

Kích thích hậu môn: người bị tổn thương cột sống có thể áp dụng cách kích thích làm lỏng cơ vòng hậu môn, để thúc đẩy phân được bài tiết ra.

4. 灌腸劑：當以上方法使用成效不彰，且已超過3 天未解便時，則可依醫囑使用甘油

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

球或栓劑。

Chất rửa ruột: khi những cách nêu trên đều u không có tác dụng, đã quá 3 ngày không đi đại tiện được, có thể tuân theo lời dặn của bác sĩ dùng viên quả cầu Glycerin hoặc thuốc nhét hậu môn.

5. 挖便：當有糞水發生時，並確認肛門口有硬便，請予指挖（需注意被看護人有否直腸方面疾病，若有，建議就醫，由醫護人員執行）再配合腹部按摩使後段糞便順利排出。

Móc phân: khi có xuất hiện nước phân, và thấy chắc cửa hậu môn cứng, hãy tiến hành móc phân cho người bệnh (nhưng cần chú ý xem người bệnh có mắc các căn bệnh về trực tràng hay không, nếu có đề nghị đưa người bệnh tới bệnh viện, do nhân viên y bác sĩ thực hiện) phối hợp thêm với việc xoa bóp vùng bụng để phân dễ dàng sau có thể bài tiết ra thuận lợi.

6. 增加水分的攝入量：每日至少2000 cc。另醫師囑言：限水者除外。

Tăng thêm lượng nước uống: mỗi ngày ít nhất uống 2000 cc. Trường hợp đối tượng phải hạn chế lượng nước uống theo lời dặn của bác sĩ.

7. 多攝取高纖維食物：如蔬菜、水果。

Ăn nhiều thức ăn có chứa hàm lượng chất xơ cao: như rau, trái cây.

主辦單位：臺北市勞動力重建運用處

承辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

Đơn vị tổ chức: Phòng tái thiết vận dụng nguồn lao động thành phố Đài Bắc

Đơn vị thực hiện: Tổng hiệp hội quan tâm người chăm sóc gia đình Trung Hoa Dân Quốc

參考資料：

北市勞動力重建運用處(2017).臺北市外籍看護照顧手冊引自：

https://fd.gov.taipei/News_Content.aspx?n=67945D18DB76BA5D&sms=973FD07C716974AB&s=6B2018866462E18F