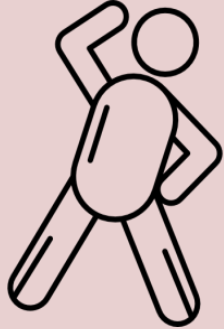







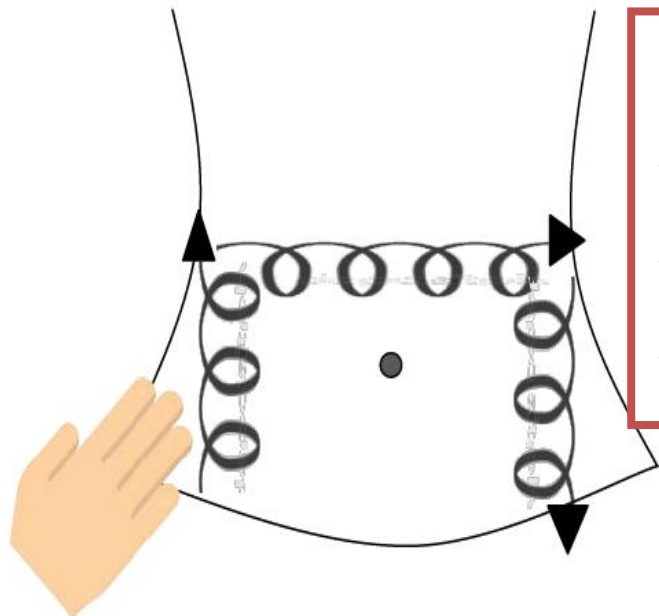
便秘 莎啣啦哪

為什麼會便秘	如何改善便秘	
缺乏運動/ 長期臥床	多活動可增加腸胃蠕動。長期臥床患者，可協助做全關節運動或翻身，以刺激腸蠕動。	
飲食狀況改變/ 纖維質攝取不足	攝取足夠的水分，多攝取穀類及富含纖維之蔬菜。	
沒有規則的排便 習慣	定時排便習慣 (1) 早餐前給予溫開水刺激腸蠕動 (2) 可坐於馬桶或半坐臥於床上訓練排便。	
藥物導致的副作用	服用止痛劑、鎮靜劑、利尿劑可能有便秘情形，必要時諮詢醫師/藥師。	



● 便秘了，怎麼辦??

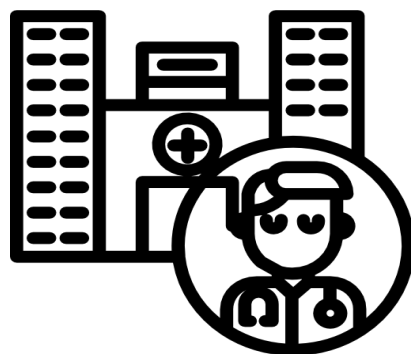
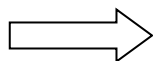
- 可一天三次協助ㄇ字型環形按摩，在下腹部以順時鐘方向下壓 3 公分按摩 15 分鐘。



以指腹進行ㄇ字型環狀按摩

- ✓ 按揉下壓深度 3 公分
- ✓ 環狀按摩 3 圈
- ✓ 移動按摩位置 3 公分

- 若飲食/運動治療，便秘仍無改善，或便秘症狀持續 3 周以上、便秘經常伴隨腹痛、糞便帶血或黏液應諮詢醫護人員。



製作單位：ND
製作日期：107.11
修定日期：112.04
DL-00-1-015



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您