

便秘

一、什麼是便秘？

便秘是指排便次數減少及排便困難的現象。排便習慣一天三次到三天一次都算正常。

二、造成便秘的原因：

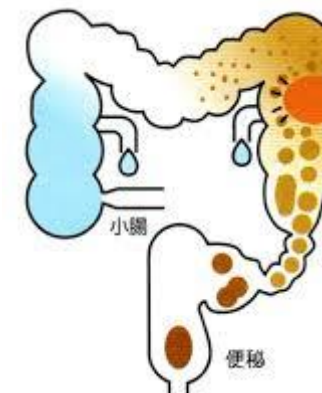
- 1、藥物的副作用。
- 2、缺乏運動。
- 3、不良的生活習慣。
- 4、代謝不正常，例如：甲狀腺機能不足、尿毒症、高血鈣症。
- 5、系統性神經肌肉疾病。
- 6、營養不良，例如減肥不當。
- 7、上腸胃道機能性疾病，例如：腸胃蠕動不良、激躁性結腸症及併發其他重要疾病，如糖尿病、肝硬化等。
- 8、大腸疾病，例如：結腸無力、大腸阻塞、大腸的血管疾病等。
- 9、其他腸道結構障礙，例如：腫瘤、狹窄、憩室等。

三、飲食治療原則——採高纖維飲食

- 1、以均衡飲食基礎，供應足夠之熱量及各類營養素。。
- 2、攝取足夠的纖維質，增加糞便體積，刺激腸胃蠕動。飲食中應多選用未加工之豆莢類及乾豆類，並增加蔬菜和水果的數量，生食比熱食佳，或以糙米做為主食。



- 3、攝取足夠的水分，每天需喝 8~10 杯（2000 cc）。
- 4、放鬆心情及規律的生活作息，適度的運動。
- 5、於均衡飲食中，每日可添加 1~2 湯匙糠皮。
- 6、梅子具輕瀉效果，亦可改善症狀。
- 7、長期使用高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，故宜適量補充礦物質及維生素。
- 8、高纖維飲食可能造成脹氣或腹瀉的副作用，故對習慣於低纖維飲食的病人需採漸進方式增加纖維量。因此採用高纖維飲食時，最好先請教營養師，以避免不良影響。



～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科

地址：台中市石岡區金星村下坑巷 41-2 號

電話：(04)2572-1694