



腸道保健

便秘及腹瀉

主講人:陳嫻瑩



便秘

- 便秘是一種症狀，對不同之人有不同之意義，通常是指排便次數少；但也可以是糞便之容量及重量減少；或是排便須要很用力；或是有無法完全排空之感覺；或是須藉由灌腸、坐劑及瀉藥之幫忙來維持排便正常。

便秘原因

- 慢性的便秘原因包含：
 - ① 飲食攝食量減少，而纖維類食物攝食量減少。
 - ② 水分及飲水不足。
 - ③ 咀嚼長度延程，以致消化功能不佳。
 - ④ 神經學的問題，如：神經衰弱、神經痛、神經官能症等。
 - ⑤ 老年化便秘，以許能消化、胃腸常、藥物、而鈣、
 - ⑥ 女性過時的及「結便格關下腸疾腸每精
 - ⑦ 腸通重問時份，性厚能良，心長需劑、
 - ⑧ 原的腸加的過水長迫深功不、延、人靜
 - ⑨ 的34%大腸通乾愈強很腺能病步年鎮
 - ⑩ 便秘與，容牙腸吸間及有狀功疾一老、
 - ⑪ 性男減少其於「漸過慮因：腔系會許咳、
 - ⑫ 慢的少量是逐通焦會如盆經又止秘。
- 依據國外的研究，高達26%老年人便秘的原因多為攝食量減少，纖維類食物攝食量減少，而水分及飲水不足。神經學的問題，如：神經衰弱、神經痛、神經官能症等。老年化便秘，以許能消化、胃腸常、藥物、而鈣、
- 食物到內，年過。常秘。卻鐵、渣排愈所人度老地。經劑、及為以便見用人動，造成便的，腸止推秘的瀉若，如：會引起、後腸鬱社，骨神少、大間形理成燥疾動、止、
- 腸之大憂及秘、減、入時情心造激節活、藥、
- 進的種、會腸關節、藥、
- 質要這物也大性身、
- 物需，生病、慢此、
- 內所進與疾劑有如、
- 渣泄難以常使年運、
- 食物到內，年過。常秘。卻鐵、
- 食直腸見老、瘤正便藥片、
- 的，大常些礙腫法成而鈣、
- 後便在很某障道無造、
- 化糞、者，能腸常、藥物、
- 功狀硬患外功胃通間藥藥
- 是塊乾的另髓、時用療
- 的成愈礙。脊塞時過服治
- 指合就障聯、阻病通天神
- 結便格關下腸疾腸每精
- 時份，性厚能良，心長需劑、
- 性厚能良，心長需劑、
- 過水長迫深功不、延、人靜
- 大腸通乾愈強很腺能病步年鎮
- 腸吸間及有狀功疾一老、
- 漸過慮因：腔系會許咳、
- 逐通焦會如盆經又止秘。

便秘治療與保健

- 1. 依照個人習慣養成每日定時排便習慣，建議於早餐飯後30分鐘，此時胃結腸反射較強，較易有便意感，提醒若有便意感時勿憋忍，避免造成便秘情形
- 2. 多吃高纖食物，增加纖維質攝取，如蔬菜、水果、糙米、地瓜等，刺激腸胃蠕動，黑棗或黑棗汁可改善便秘。
- 3. 增加水分攝取，另早上空腹喝300cc溫水或冷開水或果汁，可促進腸胃蠕動，增強便意。
- 4. 適時活動及運動，如散步30-60分鐘，刺激腸胃蠕動
- 5. 腹部按摩：由右下腹順時鐘方向至右上腹，左上腹，左下腹5~10分鐘，若有合併脹氣情形，可配合薄荷油等使用，可減緩不適。
- 6. 增加腸道益菌，如攝取益生菌、優酪乳等，另外避免腸道益菌減少，需少熬夜、減少刺激性食物攝取、減緩壓力等

便秘治療與保健

● 7. 穴道按摩：支溝穴、氣海穴等

支溝穴：穴位：在手腕橫紋上放4橫指（約3吋）兩骨間凹陷處。

按壓方法：按壓1分鐘，按完左手可按右手。

氣海穴：穴位：肚臍下四橫指（約3吋）按壓30秒並正常呼吸。

按壓方法：按壓30秒並正常呼吸。



腹瀉

- 腹瀉是大便的頻率增加且呈現水便，一天大於三次以上。在腹瀉時腸黏膜細胞分泌過多的水份和電解質，而水份和電解質對身體功能是很重要的，若腹瀉無法控制則會脫水、鈉、鉀不平衡、營養不足情形。

腹瀉原因



- **急性腹瀉**:多半為攝取不潔食物或水造成病毒、細菌、寄生蟲感染，引發腸胃黏膜發炎，導致腹瀉情形
- **慢性腹瀉**:大腸癌、大腸炎症
- **其他**:腸躁症、緊張、食物過敏、乳糖不耐症、使用輕瀉劑、酗酒、代謝疾病、肝硬化…等。

腹瀉治療及保健

- 勤洗手，尤其用餐前確實洗手，避免雙手沾染不潔物品，進食時病從口入。
- 告知堂隊護理師，協助查詢是否使用緩瀉劑、軟便劑等藥物，若有則須停用緩瀉及軟便藥物，觀察排便情形；堂隊視情形若有必要則請配合居家自我健康管理，暫時避免進出公共場所。
- 腹瀉通常會自動消失，不需使用抗生素或其他藥物。可依醫囑服用止瀉藥物，可以減緩腹瀉。在急性腹瀉期間，有時需要短暫禁食，以使腸道得以休息。當腹瀉有減緩時，就應供給細軟、少油的飲食，這些食物既有利於消化吸收。
- 腹瀉有脫水現象時，應及時補充淡鹽開水或運動飲料，以補充水份和電解質的損失。
- 慢性腹瀉者身體抵抗力較差，更應注意飲食衛生，不吃生冷食物及隔夜食物等。

參考資料

- <https://www6.vghtmlpe.gov.tw/pat/nurse/content.jsp?tstkey=491>(台北榮總健康E點通-便秘)
- <https://www6.vghtmlpe.gov.tw/pat/nurse/content.jsp?tstkey=826>(台北榮總健康E點通-感染性腹瀉)
- <https://www.tsgh.ndmctsg.edu.tw/unit/10004/12238>(三軍總醫院醫療衛教)
- <https://www.femh.org.tw/epaperadmin/viewarticle.aspx?ID=2920> (亞東紀念醫院 肝膽胃腸科 江宗賢醫師)
- http://www.stm.org.tw/stm_health/pg01-1-5-21.htm(天主教聖爾馬定醫院衛教專區)
- <https://hmc.ntuh.gov.tw/editor/assetmanager/Assets/%E8%85%B9%E7%80%89%E7%97%85%E5%9B%A0%E5%A4%A7%E8%A7%A3%E6%9E%90.pdf>(台大醫院健康管理中心)