



腸道保健

便秘及腹瀉

主講人:陳嫻瑩



便秘，排便困難？

便秘的定義

- 便秘是一種症狀。
- 指排便次數少或是排便須要很用力。
- 須藉由灌腸、塞劑及瀉藥來維持排便。

便秘原因

- 纖維類食物的攝食量減少，許多老年人不是不願意吃蔬菜水果，而是礙於牙齒的問題及咀嚼功能不良。
- 部份的老年人需要每天服用藥物，而藥物可能造成便秘，如：止痛藥、止咳藥、鎮靜劑、鈣片、鐵劑、含鋁的胃藥都會引起便秘。

便秘治療與保健

- 1. 依照個人習慣養成每日定時排便習慣。
- 2. 多吃高纖食物，如蔬菜、水果、地瓜等。
- 3. 增加水分攝取，早上空腹喝300cc溫水或冷開水。
- 4. 適時運動，如散步30-60分鐘，刺激腸胃蠕動。
- 5. 腹部按摩：可配合薄荷油等使用。
- 6. 增加腸道益菌，如攝取益生菌、優酪乳等。



腹瀉，拉肚子？



腹瀉

- 腹瀉是指大便的頻率增加且呈現水便，一天大於三次以上。

腹瀉原因

- **急性腹瀉**: 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。
- **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...等。

腹瀉治療及保健

- 勤洗手，尤其用餐前確實洗手。
- 告知堂隊護理師，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。
- 腹瀉可依醫囑服用止瀉藥物。
- 腹瀉有脫水現象時，補充淡鹽開水或運動飲料。
- 不吃生冷食物及隔夜食物等。

參考資料

- <https://www6.vghtpe.gov.tw/pat/nurse/content.jsp?tstkey=491>(台北榮總健康E點通-便秘)
- <https://www6.vghtpe.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.ndmctsgh.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)