



地址：高雄市824燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

網址：edah@edah.org.tw

便秘



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-1-0064(2)

義大醫療財團法人 20X20cm 2016.05印製 2011.05修訂

 義大醫療財團法人 編印
E-DA HEALTHCARE GROUP

便秘

一、什麼是便秘：

解出乾、少量（少到50克/天）或不常解便（經常少到三日一次）。

二、便秘的原因有下列幾項：

1. 水分攝取不足。
2. 食物攝取纖維量不夠。
3. 缺乏運動。
4. 憂鬱，生活壓力，緊張繁忙，削減胃腸功能，導致大腸肌肉緊張。
5. 肛門疾病（如：肛裂、肛門膿瘍、肛門狹窄等）。
6. 藥物影響。
7. 懷孕。
8. 機械性阻塞：腫瘤。
9. 系統性疾病：糖尿病、中風。



三、便秘的症狀有下列幾項：

1. 排便次數少，排便困難。
2. 必須用力解便。
3. 排便時痛或有便血。
4. 排便後仍有便意。
5. 腹脹，腹痛。
6. 只能解出少量稀水便或滲便，這是嚴重便秘的後期症狀。

四、便秘的預防及保健知識有下列幾項

1. 多喝開水，果汁或牛奶，以增加體內水分，利於乾糞便排出。
2. 多吃纖維素或維他命豐富的食物。
3. 細嚼慢嚥食物，並在食物中加添有助消化的物質。
4. 少喝含咖啡因或酒精或碳酸類之飲料，以防止削減你身體的水分。
5. 避吃精製食品或加工食品。
6. 少量多餐，在兩餐之間保持體力，並使您維持健康消化功能。
7. 要有充足睡眠和休息，避免生活壓力影響健康或導致消化不良。
8. 保持每天進行適量運動，以增加血液循環，幫助體內消化機能。
9. 養成定時上大號的習慣，通常早餐後一小時內是最好的時機，不要趕，就算沒有排便，也專心的坐十分鐘。
10. 避免緊張、憂慮，多喝溫熱的水可促進腸子蠕動，不要使用通便劑。
11. 若無明顯改善，則需考慮腫瘤造成的機械性阻塞。