

便秘

■ 定義

通常是指排便困難、需要用力解便、感覺排便不完整、排便時間延長或是需要用力憋氣排便，而狹義的定義可以被定義為排便每週少於3次，或至少有四分之一的時間用力排便。長期便秘會導致腹脹、腹痛、痔瘡、肛裂等。

■ 常見症狀

1. 不良的個人生活習慣：如情緒緊張、工作壓力大，精神持續緊張。
2. 攝取纖維性食物不足。
3. 水分攝取量少：剩餘的水分在糞便中繼續被吸收，時間越久糞便越硬而越難排出。
4. 缺乏運動或久坐少動。
5. 環境改變：如旅行，環境不適應。
6. 本身腸胃道疾病：如結腸無力、大腸阻塞、大腸的血管疾病、腫瘤、狹窄、憩室等。
7. 其他疾病：糖尿病及甲狀腺素過低，都會增加便秘機會。
8. 藥物副作用：如鐵質補充劑、鈣片、抗組織胺敏感藥、止痛藥、鎮定劑等。

■ 處置

1. 運動：(1)根據老人的年齡及身體狀況，每日有固定的運動量。(2)教導骨盆底部運動。(3)腹部按摩，可刺激腸蠕動及增加排氣。
2. 飲食：(1)增加每日纖維攝取量，建議每日 25-30 克。(2)增加每日水分攝取量，若無疾病限制，每日每公斤 30 毫升。
3. 生活習慣改變 (1)養成良好的排便習慣，每日定時於早餐後排便。(2)改善如廁環境，給予合適的便器及充分隱私的排便環境。(3)檢視所有藥物的使用需求，若非必要應停止藥物的使用

本單僅供參考，實際治療以醫師
診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 緊急返院提醒

如便秘症狀未改善，應至醫院求診。

■ 複習一下

問題1: () 以下造成便秘原因何者為非？

1. 不良的個人生活習慣
2. 環境不適應
3. 水分攝取量少
4. 以上皆是

問題2: () 缺乏運動或久坐少動會造成便秘嗎？

問題3: () 不良的個人生活習慣：如情緒緊張、工作壓力大，精神持續緊張。

正確答案

問題1：4 問題2：○ 問題3：○



參考資料：

林思靜、鄭勝方 (2022) · 老年人慢性便秘的現況與處置 · 經國學報，37(2)，61-68。

高雄榮民總醫院屏東分院護理部 · 2021. 09. 28 便秘 ·

<https://wwwfs.vghks.gov.tw/001/VghksUploadFiles/294/refile/15084/67357/%E8%A1%9B%E6%95%99-%E5%85%A7%E5%A4%96-18%E4%BE%BF%E7%A7%98%E7%9A%84%E9%A0%90%E9%98%B2-20210928.pdf>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1333

制訂單位/制(修)訂日期：23病房/1111224

PFS-8100-241

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮