

便秘注意事項

經胃腸肝膽科醫師檢視

便秘是什麼？

1. 排便障礙

使大便在大腸通過或直腸排出延遲，大便量減少之狀況。大便乾燥，解便時需用力而覺痛苦、不安、頭痛、腹脹、腹痛等等之症狀表現出來。

2. 大便量太少、太硬、排出困難。

3. 排便困難合併一些特殊症候群，如：長期用力排便、直腸脹感、排便不完全感或需手法幫助排便。

4. 7天內排大便次數少於2-3次。



什麼原因可能會引發便秘？

1. 纖維、水分之攝取不足

2. 長時間久坐、缺乏運動

3. 環境之改變

4. 懷孕

5. 旅行及食物改變

6. 藥物：如止痛藥，抗憂鬱藥物，鎮痛劑及其他精神科藥物，降血壓藥物，利尿劑，鈣片，含鋁之胃乳片，皆可以造成或是惡化便秘。

以上原因便秘可能會加重。其他較嚴重的便秘原因包括大腸狹窄或腫瘤產生，所以當便秘持續存在時，最好去請腸胃科醫生做進一步之檢查。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#6239



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766

便秘在日常生活上注意事項：

1. 每日需進食均衡飲食，且應多吃含水分及高纖維的食物，如：蔬菜、水果、海帶、粗糙麵包等，避免精緻或加工食品。
2. 每日攝取水分約2000c.c.以上為佳(但心臟、腎臟等疾病除外)。
3. 每日早餐前飲用適當的開水、冰牛奶、水或果汁，可促進腸蠕動，改善便秘。
4. 養成定時排便的習慣,每天早餐後 15~20分鐘後是最好的如廁時間，有便意時勿忍住。
5. 適當的運動，如:快走、慢跑、跳繩、騎腳踏車，每天充分的運動,強化腹部肌肉,可促進腸蠕動。
6. 適時放鬆心情保持情緒穩定,除去不安的因素及降低緊張壓力。
7. 必要時，醫師會適度給予緩瀉劑以減輕症狀，助於排便，除醫生醫囑外,絕不可自行服用瀉藥或使用灌腸劑，容易造成習慣性便秘。
8. 便秘合併肛門口應變填塞時，使用灌腸劑無效時，需戴手套，塗潤滑劑(如:凡士林)，將其挖除。
9. 便秘合併便血、腹痛、體重異常減輕，大於40歲有不明原因便秘，需掛門診接受檢查，以便早期發現大腸腫瘤。
- 10.如有長期便秘現象,應門診持續追蹤治療。