

## 便秘患者之護理指導

- 一、每日進食均衡飲食外，應多吃含水份及富纖維的食物，如蔬菜、水果、果汁、海帶、粗糙麵包等。
- 二、每天攝取水份量二仟西西以上(約八大杯)。在每天早餐前飲用適當的冷開水，冰牛奶或冰果汁，可促進腸蠕動及排便。
- 三、每天充份的運動，強化腹部肌肉，可促進腸蠕動。
- 四、養成定時排便的習慣，每天早餐後十五~二十分鐘後是最好的如廁時間，有便意時不要忍住，上廁所時不要用力過度或如廁太久。
- 五、除醫生囑咐外，絕不可自行亂用瀉藥或灌腸劑。
- 六、如有長期便秘現象最好至醫院接受詳細檢查。
- 七、如有腹痛、腹脹，請立即回急診。

※急診諮詢電話·22193391 轉 65135 (24 小時服務)