

中醫便秘預防之護理衛教

一、導致便秘的原因：

(一)、一般原因：

- 1、不良的生活習慣、情緒過度緊張、工作壓力太大等。
- 2、飲食不正常或過食燒烤、炸、辣等食物等。
- 3、水份不足、缺乏運動或久坐少動等因素。
- 4、營養不良，例如：減胖不當。

(二)、腸胃道原因：

- 1、上腸胃道疾病，例如：十二指腸潰瘍及胃潰瘍、纖維化囊腫等。
- 2、大腸疾病，例如：結腸無力、大腸阻塞、大腸的血管疾病等。
- 3、其他腸道結構障礙，例如：腫瘤、狹窄、憩室等。

二、便秘的預防措施：

- 1、養成每日固定時間排便的習慣。
- 2、避免過度情緒起伏，保持精神舒暢。
- 3、早晨起床可喝一杯溫開水，以利排便。
- 4、多吃含高纖維質的蔬菜和水果，例如：菠菜、地瓜葉、茼蒿、香蕉、木瓜、柳丁等。
- 5、飲食上避免過度煎炒、燒烤、炸、辛辣、乾酪、巧克力、馬鈴薯等容易造成便秘食物。
- 6、飲食上避免酒類，並不可過食寒涼生冷類食物。
- 7、生活起居避免久坐少動，宜多活動以流通氣血，每天至少走路 30 分鐘，一天至少飲用 2000cc 以上的水，且少量多次。
- 8、便秘患者可在腹部以肚臍為中心作順時針方向按摩。
- 9、便秘不可濫用湯藥，若使用不當反而使便秘加重。
- 10、熱病之後，因進食量少而不大便者，不必急於通便，只需扶養胃氣，等到飲食量漸增，大便自能正常。

三、便秘食療方法（請詢問醫師後食用）：

- 1、小黃瓜汁：小黃瓜一條、檸檬汁少許、柳丁半個、胡蘿蔔 200 克、蜂蜜適量。
- 2、桑椹：用桑椹子乾 5 錢，每晚臨睡前煎湯服用。
- 3、蜂蜜牛奶：牛奶 250cc 加蜂蜜適量。

