

居家排便照護須知

一、 什麼是便秘？

便秘會因個人排便習慣而有差異性，一般是指三天以上沒解大便就稱為便秘，而在便秘尚未惡化前，就應儘速促進排便。常見的便秘原因有：

1. 飲食習慣—如水分及纖維質攝取過少
2. 疾病因素—如脊髓損傷、高血鈣
3. 藥物作用—使用嗎啡及止瀉藥
4. 長期臥床

二、 便秘的預防與處理

（一）預防措施：

1. 飲食方面

便秘可藉由攝取食物中含纖維質較多或有適度的油質類及大量的水分來達到某種程度的預防及改善。

例如：菠菜、海帶菜、香蕉、奇異果、養樂多、雞肉、蛋、起司、過油豆腐、植物油、牛乳、燕麥片、麵條、甘藷、麥飯、木瓜、黑芝麻、小麥草汁。

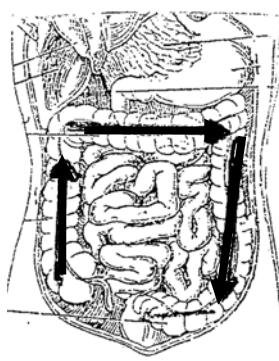
2. 適度的運動

長期臥床者常有活動上之限制，所以可由家屬協助執行運動。

（1）翻身

（2）腹部按摩—利用腹部按摩可刺激腸子蠕動，執行步驟：

- a. 從右下腹開始往上，採環形按摩，深度約 3-5 公分→到達橫膈下部由右往左→左上往左下按摩（如圖一）
- b. 重複幾次，維持約 5-10 分鐘。
- c. 每天固定同一時間執行，飯後 30 分後執行效果最佳。



（3）意識清醒者可每天固定時間提醒解便，意識不清醒者每天固定時間刺激肛門解便。

（4）配合關節活動增加活動量。

(二) 處理：

1. 軟便劑

使用軟便劑時因體質及便秘狀態不同，所使用的藥物種類也有所不同，故請依醫囑使用。

2. 灌腸劑

依醫囑使用，灌腸液注入肛門內，然後捏著肛門，忍耐約五分鐘後，再如廁。

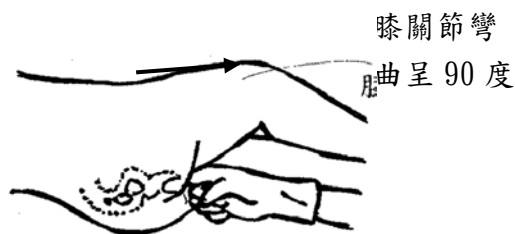
3. 挖便

此方式比灌腸更安全，適合體力差的老年人

挖便的方法



- (1) 將身體左側臥。摸摸肛門的周圍，以確定大便是否解出來，如果沒有解出來的話，可以在左下腹部施點力。



- (2) 將潤滑油或凡士林軟膏沾在食指，以食指朝向臍部輕輕深入肛門後旋轉，使糞石鬆動或形成小塊後再挖出來。請病人稍微用點力氣，將便挖出來。
- (3) 挖完後用溫水清洗肛門周圍或是用熱毛巾擦過後，以乾毛巾將水氣擦乾。

要準備的東西



三、 注意事項

1. 便秘引起之滲便與處理

所謂滲便是指病人一天解好幾次像水樣，但量不多的大便，導至照顧者需常更換尿布。一般人會認為此種情況是腹瀉，但常是因肛門內有過硬大便解不出來，以致上段水狀大便由肛門口漸漸滲出，此時可先觸摸腹部是否有大便囤積。當把大便清除後，滲便情況則會改善。若是肛門括約肌鬆弛致滲便，可以使用紗布覆蓋肛門口，以減少換尿布次數。

2. 出現腹瀉時該怎麼辦？

- (1) 若有服用軟便劑或輕瀉劑，應暫時停止使用。
- (2) 飲食上應該注意物給予太多油脂食物。
- (3) 沖泡牛奶之濃度，可暫稀釋，且以少量多餐進食。
- (4) 勿採高纖維食物，因會使蠕動過快而腹瀉。
- (5) 補充水分（依腹瀉情況而定）。
- (6) 保持灌食器具清潔。
- (7) 先稀釋配方，恢復後再逐漸增加濃度。
- (8) 可利用隔水加熱法，或溫度降至室溫再灌食。
- (9) 肛門口周圍皮膚洗淨後，以凡士林或護膚膏塗於肛門口預防皮膚破損。