

便秘怎麼辦

一、便秘的定義？

便秘是排便次數每週少於三次(依每個人的感受性與習慣而有不同)、排便時因大便過於乾燥和堅硬，有排便困難和排便疼痛情形。排便後仍然覺得肚子脹且沒有辦法排得很乾淨，下腹部會腫脹或疼痛。

二、造成便秘的原因？

- 1.大腸蠕動功能不足為最常見。
- 2.缺乏運動。
- 3.食物過硬，難以消化。
- 4.水份攝取不足。
- 5.食物中的纖維量不夠，導致消化困難。
- 6.睡眠不足，身體過分疲勞。
- 7.生活壓力大導致胃腸肌肉緊張。
- 8.懷孕(因為腸子受到子宮壓迫也會導致便秘)。
- 9.藥物影響，如止痛藥、鎮靜劑、降壓藥、利尿劑、鈣片、含鐵劑的補充物、和含鋁的胃藥都能引起或加重便秘。
- 10.大腸、內分泌、神經系統等疾病亦會造成便秘。

三、便秘怎麼辦？

- 1.多吃含纖維質的食物，軟化糞便急增加腸蠕動次數，例如新鮮的水果、蔬菜、燕麥、全穀類食品。和乾果(葡萄乾、黑棗、豆子和花生等)。
- 2.多喝水，一天至少 1500~2000cc，早晨空腹喝一大杯溫開水。
- 3.避免精緻的食物，例如水果凍、布丁、小蛋糕、白米飯。
- 4.多吃粗糙五穀類，例如：糙米飯、胚芽米飯、全麥麵包。
- 5.避免油煎油炸的食物。
- 6.避免生活上的壓力影響消化系統正常功能，要有充足的睡眠和休息、多接近大自然、運動。
- 7.養成定時如廁的習慣，通常早餐後一小時內是最好的時機。安排充裕的如廁時間，就算沒有排便，也要專心的坐十分鐘。



- 8.每天進行適量運動，以幫助體內維持正常的消化機能，如仰臥起坐(可以增加腹壁肌肉的收縮力)或每天走路三十分鐘。
- 9.對老年人或長期臥床者，可幫忙腹部按摩以增加腹壁肌肉的收縮力，每星期五次，每次十五~二十分鐘，需順時針按摩。
- 10.若以上方法無法改善便秘且便秘已超過三天，可依醫囑使用軟便劑或刺激腸壁蠕動的藥物，長期臥床者可用塞劑刺激腸黏膜引發排便。
- 11.適度使用益生菌，可以增加腸道好菌，有利腸道的蠕動，如：優酪乳或優格，蔬果纖維為益生源，可幫助益生菌在腸道生長，亦須同步補充。

