

## 便秘怎麼辦

### 一、便秘的定義：

便秘就是排便次數每週少於三次(依每個人的感受性而不同)、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沒有辦法排得很乾淨。下腹部腫脹或疼痛。

### 二、造成便秘的原因：

1. 以大腸的蠕動功能不足為最常見。
2. 缺少運動。
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，引致消化困難。
6. 睡眠不足，身體過分疲勞。
7. 生活壓力大也能導致胃腸肌肉緊張。
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，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。
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。
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，但儘量不要長期使用，以免造成依賴性，長期臥床者也可用塞劑刺激腸黏膜引發排便。

