

認識便秘



何謂便秘？

便秘是只排便次數減少及排便困難的現象，排便習慣因人而異，通常來說，一天三次到三天一次都可算正常，其特徵為排便次數減少、乾硬糞便、排便困難及須用力解便，排便後有殘便感、腹脹、腹痛等情形。



引起便秘的原因

- 水分不足、纖維素不足、缺少運動、睡眠不足、身體過份疲勞。
- 生活壓力、繁忙緊張導致削減胃腸功能，以致大腸肌肉緊張。
- 藥物影響或大腸、內分泌、神經腺等疾病。
- 懷孕。



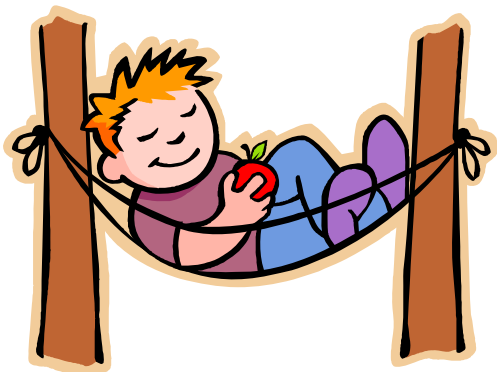
便秘患者之注意事項

1. 每天至少服用五份以上纖維豐富的食物，例如新鮮的水果、蔬菜、全穀類早餐食品 and 乾果，乾果包括葡萄乾、黑棗、豆子和花生等。



2. 有便意時勿拖延或忍，且要有足夠的排便時間，並且養成固定排便習慣，最好每天都在同樣的時間排便。
3. 保持情緒穩定，除去不安的因

素及降低緊張壓力。



4. 每天攝取水量約 2500CC，在每天早餐前飲用適當的開水、冰牛奶或冰果汁，可促進腸蠕動，促進排便。



5. 每天充份的運動，強化腹部肌

肉，可促進腸蠕動。



6. 因便秘而感到煩惱時，和醫師討論開立軟便劑。

