



香港中文大學 那打素護理學院
那打素護理實務研究中心



運動



如廁習慣



膳食纖維



水份

功能性便秘 之實證護理



引言

本小冊子是由香港中文大學那打素護理學院轄下那打素護理實務研究中心(NNPRU)編製。目的是用作解釋各種有研究實證支持可緩解便秘的護理方案，讓長者及其照顧者能夠得到全面的知識，從而學會如何減輕便秘所引致的不適及預防便秘。

便秘（大便秘結）是一種常見而又令人困擾的問題。衛生署在2004年的人口健康調查發現65歲或以上的長者當中，有17.2%有便秘問題，比其他年齡層的比率高出差不多一倍。便秘除了會導致身體不適，嚴重時甚至會影響生活質量。

便秘其實是可以預防的，但由於這亦是一個容易令人感到尷尬的健康問題，很多長者會自行購買成藥，或用坊間各樣方法去解決。可是，往往這些都是治標不治本的方法。如果處理不當，問題便進一步惡化。

那打素護理實務研究中心

地址: 九龍觀塘基督教聯合醫院G座十樓 A1室

電話: 2244-3270

網址: <http://www.cuhk.edu.hk/med/nur/nnpru/index.html>

目錄

■ 引言	第一頁
■ 目錄，鳴謝	第二頁
■ 為什麼會有便秘?	第三頁
■ 如何診斷便秘?	第四頁
■ 便秘防治法	第五頁
■ 膳食纖維	第六頁
■ 水份	第九頁
■ 運動	第十頁
■ 如廁習慣	第十一頁
■ 腹部按摩	第十三頁
■ 你對便秘有多了解?	第十五頁

鳴謝

基督教聯合醫院陳秀娟顧問護師(理遺科)

基督教聯合醫院內科及老人科及 2D 病房

廣華醫院物理治療部

基督教聯合醫院視聽及美術設計組

Mapi Research Trust

Norgine Pharmaceuticals Ltd.

Rome Foundation



為什麼會有便秘？



長期便秘會導致胃口下降、腹部脹痛、痔瘡、肛裂甚至腸道阻塞



如何診斷便秘？

根據羅馬III標準¹，便秘的診斷需滿足下列條件：

近3個月內出現下列任何兩種症狀：

1. 至少1/4次的排便感到**費力**
2. 至少1/4次的排便為**塊狀便或硬便**
3. 至少1/4次的排便**有不盡感**
4. 至少1/4次的**排便時肛門有阻塞感**
5. 至少1/4次的排便**以手幫助**
6. 每周排便**少於3次**



在沒有服用瀉藥情況下，上述症狀已出現至少6個月。

¹ Rome foundation. (2010). Rome III disorders and criteria. Retrieved from <http://www.romecriteria.org/criteria>

便秘防治法

其實瀉藥或通便劑並不是預防及控制便秘的良方。相反，經常使用瀉藥或通便劑會引致倚賴的情況。

很多臨床研究都已證實非藥物方法都可以有效預防及控制機能性便秘。以下將為大家介紹這幾項有效的方法：



膳食纖維

- 主要來自蔬果及穀麥
- 纖維在吸收水分後會發大，刺激腸臟蠕動
- 很多研究已經指出進食適量的膳食纖維可加速糞便排出體外，除了減少便秘問題，更能預防直腸癌

纖維含量高的食物²:

五穀類	紅米、糙米、全麥麵包、燕麥片
瓜菜類	西蘭花、芥蘭、生菜、蘿蔔、粟米、節瓜、西芹、冬菇、金針、雲耳、蕃薯、茄子、蓮藕、蕃茄
乾豆類	紅豆、綠豆、黃豆、眉豆
乾果類	西梅乾、提子乾、杏甫乾
水果	蘋果連皮、橙、香蕉、西梅

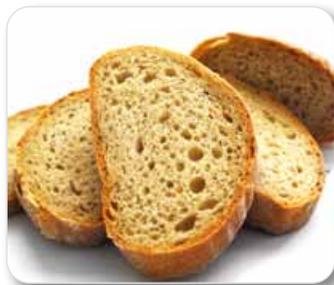


²衛生署 (2004)。纖維飲食。取自：<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/93low-income-family.html>

如何把日常的餐單改良才可吸收更多的膳食纖維？

早餐²

1. 選用全穀麥麵包（如全麥包、多穀包等）
2. 用紅米或糙米混合白米煮粥，或選吃麥皮
3. 選吃穀類早餐如穀麥片配以水果或無添加糖的果乾



小食²

1. 選用全穀麥麵包及高纖維餅乾
2. 以瓜蔬果作小食，如車厘茄、青瓜、甘筍、蘋果、香蕉等
3. 可喝一杯西梅汁。西梅汁具有輕瀉作用，有利排便。但當中糖份較高，患有糖尿病人士，應稀釋飲用



午餐及晚餐²

1. 用紅米或糙米混合白米煮飯
2. 多選瓜菜和豆類食物作食材（每天吃至少6兩）
3. 可選用菇類、金針、雲耳等作高纖食材
4. 多以豆類或瓜菜煲湯，並連湯渣吃
5. 以水果作為甜品



²衛生署（2004）。纖營飲食。取自：<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/93low-income-family.html>

²衛生署（2004）。纖營飲食。取自：<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/93low-income-family.html>



水份

應以循序漸進的方式增加膳食纖維的攝取，並留意每天必需飲用足夠水份，否則身體會因不適應而產生肚瀉、肚漲、放屁等現象。

每天八杯水 (約一千六百毫升)

足夠的進水量可使大便軟化，避免硬便的形成。同時因為水份可以促進膳食纖維膨脹，這才可達致刺激腸道蠕動的效果。



- 長者可於臨睡前兩小時停止喝水，臨睡前去一次洗手間，這可減少夜尿情況。
- 心臟病，腎病及呼吸道疾病患者可進水五杯約一千毫升，餐中的高纖維食物亦可酌量減少。



運動

研究亦發現運動能有效改善便秘問題。長者可因應個人能力及興趣每天進行20至30分鐘的伸展運動。

每天持之以恆地作適量的運動可以鍛鍊腹部肌肉及促進腸臟蠕動，從而改善排便困難的問題。



耍太極



公園散步



伸展運動

⁵ National Institute of Health, (2003). What I need to know about the constipation. Retrieved from <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/constipation.htm>

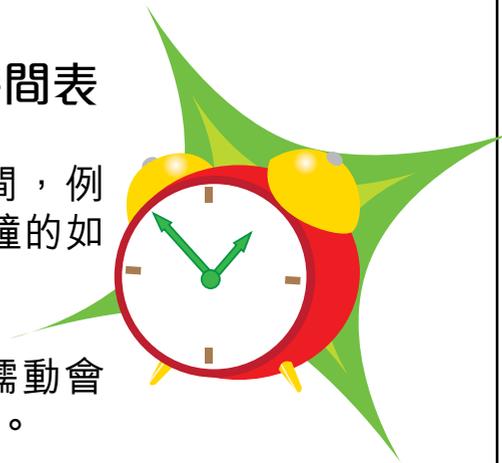
如廁習慣

按個人習慣定出排便的時間表

可以選擇在每日同一時間，例如早餐後30分鐘，進行15分鐘的如廁訓練。

一般在進食過後，腸臟蠕動會增加，可以更有效地幫助排便。

早上起來，空肚喝一杯暖水亦可增加便意，促進腸臟蠕動。



排便意慾是當直腸因大便囤積而擴張時所產生的反射。當感覺有便意時，就應盡快如廁，否則糞便會因停留在直腸內過久，水份被過度吸收而變得乾結，結果導致排便困難。

而且抑制反射會減低腸臟對反射的敏感度，久而久之亦會引致便秘。

環境

如廁的環境應盡量保持私隱，避免引致不必要的尷尬。

廁所及便椅是較佳的選擇，因為長者可以保持如廁時正確的坐姿。



假如長者需要使用便盆或便椅，應注意安全，慎防跌倒。

正確如廁坐姿



Reproduced by the kind permission of Ray Addison, Nurse Consultant in Bladder and Bowel Dysfunction Wendy Ness, Colorectal Nurse Specialist.
Produced as a service to the medical profession by Norgine Ltd.



腹部按摩

配合正確的腹部按摩⁶可以更有效地縮短糞便在腸臟中運送的時間。

以下是腹部按摩的方法：

1. 仰臥雙膝微曲，可放枕頭在雙膝下，摩擦雙手使手心微暖。
2. 露出肚皮，為保持溫暖，可在身上蓋上薄被。
3. 手掌以輕柔及實在的力由右下腹開始向上掃，直至右邊肋骨底部。再向左邊橫掃過去，直至左上腹。最後向下掃至左邊盤骨(如圖一)。



圖一



圖二

⁶廣華醫院物理治療部腸臟按摩手冊

4. 再用三隻手指沿以上的方向遂個部份順時針方向打細圈(如圖二及三)。
5. 全程大約十分鐘，每日一次。



圖三

腸臟按摩的好處：
 刺激腸臟蠕動
 減低因宿便積存的腹部不適

甚麼病人 不能 做腸臟按摩？

- 患有已知的腸道阻塞
- 癌症腫瘤患者
- 正在接受癌症電療或在過去六星期內曾接受癌症電療
- 剛接受腸臟或腹部手術

你對便秘有多了解？

每天要有一次排便才算正常？

便秘是長者必會遇到的問題？

便秘是因為「熱氣」？

便秘是因為西藥「太散」？

便秘只是小問題？

以上的各種原因
全部都是



謬誤