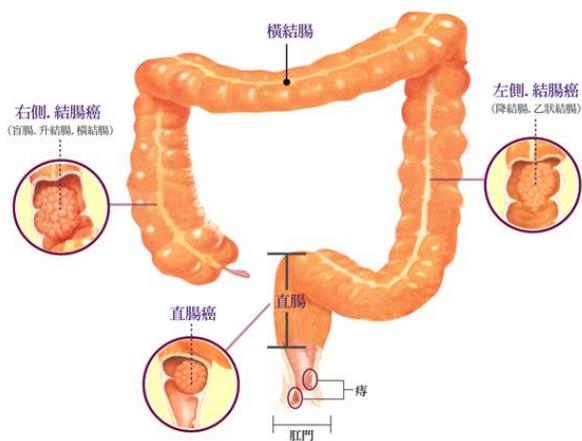


安寧緩和照護— 便秘

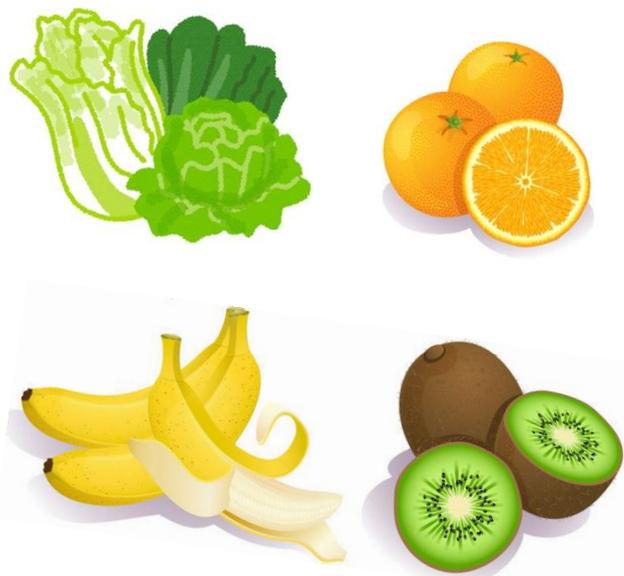


便秘是普遍且不舒服的問題，有許多末期病人會出現此症狀。便秘原因如活動量減少、水分攝取不夠、脫水、身體軟弱、痔瘡、腹腔或骨盆腔腫瘤、脊髓壓迫，或藥物引起的副作用，例如：強的止痛藥。

要如何預防或處理便秘的問題呢？有一些方法可以幫助減輕此症狀。

減輕不舒服 (身體情況許可時)

1. 有便意即需如廁，維持正常的排泄習慣。
2. 增加高纖維食物的攝取。如全麥製品、蔬菜（綠色蔬菜）、水果（香蕉、木瓜、奇異果、火龍果、橘子）、黑棗乾、燕麥、黑棗汁等食物。



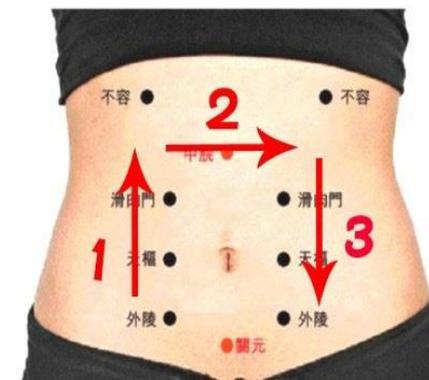
3. 增加水份的攝取，一天盡量約1500-2000c.c.的水份，這包括湯、水或果汁。

4. 早晨起床後一杯新鮮果汁、優酪乳、五穀奶及溫開水特別有幫助。

5. 在能力可及範圍內增加運動量。即使在你房間或房屋內一天走繞兩次也不錯，或躺在床上運動雙腳，都可幫助腸蠕動。



6. 經醫護人員評估許可下，可用手掌，採順時針方向，環狀按摩腹部，以促進腸蠕動。



7. 若以上方法仍無法解決問題或有服用止痛藥者，需要依照醫護人員指示使用預防性軟便劑或灌腸。

資料來源：照片由網路截取