

成人便秘

國泰綜合醫院 急診處 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 日常生活注意事項

- 每日須均衡進食，多攝取含纖維素之水果、蔬菜。
- 飲用足夠水份，每天最少喝水 2000CC。
- 增加日常的活動和運動，特別是在餐後做些溫和的運動，如：散步。
- 定時如廁，每天早餐後 15~20 分鐘是最好的如廁時間，有便意時不要忍住，上廁所時，不要用力過大或如廁太久。
- 除了醫生的吩咐外，不可自行使用瀉藥或灌腸劑。
- 對於長期臥床、行動不便者，家屬可經學習後，戴上手套直接挖除硬化之糞便。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121	急診處	轉 3767
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121	急診處	轉 3910
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999	急診處	轉 1190

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AX100.093.2013.12 八修