

# ㄌㄌ不順怎麼辦？

## 什麼是便秘：

一週解便的次數不到三次稱之便秘。【正常排便定義：因人而異，以能順暢且規律的排便為主】

## 常見原因：

1. 生活習慣：沒有培養規律的排便習慣、常壓抑便意，每日飲水量不足、缺乏運動，習慣使用輕瀉劑，不適當的飲食，如缺乏攝取纖維性食物。
2. 心理因素：環境改變，生活壓力，情緒緊張、怕痛不敢用力解便，如痔瘡手術等。
3. 藥物：長期服用制酸藥物、非類固醇消炎藥、鎮靜劑或抗憂鬱藥等。
4. 疾病：中風、長期臥床不動、腸道疾病、腫瘤、脊髓損傷等。



## 常見症狀：

排便時須要很用力，或出現噁心、嘔吐、腹脹、腹痛、解便不完全的感覺、滲便或無法吃下東西等不舒適的情況，而且必須藉由灌腸或瀉藥來幫忙排便。

## 預防方法：

1. 早上起床後空腹喝一杯溫水刺激腸子蠕動。排便前，以肚臍為中心，順時鐘作腹部按摩 10~15 分鐘，以增加腸蠕動，順利解便。
2. 當有便意時，要馬上去廁所排便，勿拖延或忍住。
3. 培養每天定期排便的習慣，每天早餐後 15~20 分鐘是最好的如廁時間。
4. 每日攝取約 2000—3000 CC（含湯、果汁等飲料）的水份。
5. 每日須均衡進食，多攝取含纖維素之食物，如：糙米、韭菜、芹菜、蔬菜莖、筍絲、香蕉、蕃茄、木瓜、優酪乳、加州梅、蜂蜜水、黑棗汁等。
6. 適當的運動，增加腹肌力量，促進腸胃蠕動，例如散步、騎腳踏車等。
7. 除醫師的吩咐外，不可自行使用瀉藥或灌腸劑。
8. 當服用止痛藥、抗憂鬱等抑制腸蠕動的藥物，應盡量維持每天排便。若無法順利排便時，請提醒醫生開立軟便藥物。