

## 便秘護理指導

末期病患常因腫瘤侵犯、身體虛弱、活動力下降、食慾不振、藥物副作用、憂鬱等因素，造成腸蠕動變慢，糞便堆積在腸道排不出來，甚至腸道阻塞形成乾硬糞石。若病患有排便困難、排便次數及排便量突然減少，即便秘產生；若糞石填塞腸道，會有少量稀水便不自主由肛門滲出，常被誤會是腹瀉。而維持腸道順暢，是促進病患舒適的基本原則之一。

### 預防便秘的方法，你可以做的是：

1. 每天記錄大便的次數、顏色、量、性狀及排便時間。
2. 早晨空腹喝一杯溫水可刺激胃迴腸反射；排便前，以肚臍為中心，順時鐘作腹部按摩，以增加腸蠕動。
3. 鼓勵病患維持適度的活動量，多喝水或果汁；多吃穀類、蔬菜、水果如香蕉、蕃茄、木瓜、優酪乳、加州梅、蜂蜜水等。
4. 當病患有便意感時再如廁，若無力至廁所可準備活動式便盆椅；完全臥床病患則可協助使用床上便盆、紙尿褲或看護墊。
5. 當病患服用的藥物，有抑制腸蠕動的副作用時，應盡量維持每天排便。若無法順利排便時，提醒醫生開立軟便藥處方。
6. 當病患超過三天未解便時：
  - \* 叩診腹部是否有像打鼓的聲音，即表示有脹氣，可用黃花油、薄荷油或萬金油等順時鐘按摩腹部。

## 便秘護理指導

---

\* 請病患左側臥，照顧者戴上檢查用手套，先用凡士林或潤滑劑潤滑食指，請患者深呼吸、放鬆，照顧者以食指緩緩伸入病患直腸，約一根手指的長度，檢查是否有糞便填塞。

\* 有糞便填塞：先用甘油球灌腸，再配合指挖協助糞石排出。

\* 無糞便填塞：使用肛門塞劑，潤滑後輕推入病患直腸，約一根手指的深度，等 2 3 小時有便意感時再如廁。

7. 當腫瘤壓迫或腫瘤阻塞腸道導致病患已三天未大便時：

\* 採用低渣或清流質飲食。例如：無顆粒果汁、運動飲料、碳酸飲料、愛玉凍、清果凍、菜燕、燕窩、冰或冰淇淋、雞湯、菜湯、米湯、藕粉、蜂蜜、糖。商業配方：安素、立攝適、滿力精、愛速康等。

\* 蛋、牛乳等乳製品、豆漿等，雖然營養價值較高，但進食後易形成乳凝塊，為半流質飲食較不易消化，須節制攝取。