



便秘的處理

MANAGING CONSTIPATION

病人/家屬
教育指南

什麼是便秘？

What is constipation?

- 排便次數比平日減少
- 糞便過硬
- 排便越來越困難

那些情況需報告安寧緩和療護團隊？

What to report to the Hospice/Palliative care team?

- 兩天沒有排便，或者排便的次數改變
- 疼痛、絞痛或觸痛
- 腹脹感或鼓脹
- 噁心、嘔吐
- 糞便帶血
- 腹瀉或糞便滲流

如何治療便秘？

What can be done?

您自己、您的照護者和安寧緩和療護團隊，可以一起來解決這個問題。

療護團隊會試著找出便秘的根本原因，和您的醫護人員討論治療的方法。

- 記下排便時間
- 多喝液體(流質)。喝溫的流質對許多病人都有幫助
- 多吃水果和果汁
- 可能的話，增加身體的活動。走路會有幫助。
- 直坐在馬桶、便器或便盆上
- 養成定時上廁所的習慣
- 按照醫囑，服用輕瀉劑/軟便劑
- 如果喝水不多，避免服用纖維輕瀉劑
- 如果便秘情況持續，就要通知安寧療護團隊。

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 www.hpna.org 查看。

參考資料：

Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.

Approved by the HPNA Education Committee January 2007.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | www.caccc-usa.org | admin@caccc-usa.org | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭 - 加州醫療基金會 贊助
Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.