



## 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
- 腹部感到疼痛、絞痛或觸痛
- 腹脹感或鼓脹
- 噁心和/或嘔吐
- 糞便帶血
- 腹瀉或糞便滲流

如何處理？

What can be done?

您及您的照護者和安寧緩和療護團隊，有許多方法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，並討論出一個最好的治療方法。

- 記錄排便時間
- 即便沒有便秘，也一樣遵循以下建議（許多藥物會造成便秘）：
  - 儘量多喝液體或流質的食物。喝溫的流質能促進胃腸蠕動。
  - 攝取更多的水果和果汁，包括黑棗及黑棗汁
  - 適度增加身體的活動。走路會有幫助。
  - 服用醫生開的瀉藥或軟便劑。
  - 直坐在馬桶、行動便器或便盆上排便
  - 養成定時上廁所的習慣
  - 若流質攝取量不，避免服用纖維性瀉劑
- 如果便秘情況持續，就要通知安寧緩和療護團隊。

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](http://www.hpna.org) 查看。

參考資料 Reference :

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2010.

Ferrell B, Coyle N. *Textbook of Palliative Nursing*. 2<sup>nd</sup> Ed. New York, NY: Oxford University Press; 2006.

Oncology Nursing Society. *Putting evidence into practice: Quick view for constipation*. 2009 Available at

<http://www.ons.org/Research/PEP/media/ons/docs/research/outcomes/constipation/quickview/pdf>. Accessed April 19, 2011.

Approved by the HPNA Education Committee, January 2007,  
reviewed by the Education Services Committee, May 2011

2011年6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](http://www.caccc-usa.org) | [admin@caccc-usa.org](mailto:admin@caccc-usa.org) | 電話：(408) 673-0670

【病人/家屬教育指南】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.*