



衛教編號:GER-015

2014.04.09 訂定  
2022.07.14(3 審)  
2023.06.22(2 修)

## 順暢銀髮族



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經高齡醫學科護理專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 一、什麼是便秘?

在正常飲食下，超過三天沒有解大便，或要很用力解便、解出顆粒狀的硬便，想大便時卻解不出，且症狀持續一段時間，就稱為便秘。

## 二、便秘的常見原因?

<p>纖維素攝取 不夠</p>	<p>神經系統疾病 或肌肉病變</p>	<p>內分泌或代謝、胃 腸疾病</p>
		
<p>精神疾患</p>	<p>藥物副作用</p>	
		

### 三、要如何改善便秘?

<p>多喝水 (依醫師建議)</p>	<p>天天五蔬果</p>	<p>每天運動 至少 20 分鐘</p>
		
<p>定時排便</p>	<p>益生菌或優格</p>	
		

### 四、結論:

若以上方式仍無法改善便秘，建議請醫師診治詳述病情，才能真正對症下藥；保持心情愉快是順暢的不二法

門，加上適當運動、充足飲水及均衡飲食，才是常保健康的秘訣。

## 五、參考資料：

林思靜、鄭勝方(2022)·老年人慢性便秘的現況與處置·

*經國學報*，37，61-68。 <https://doi.org/10.6530/YYN>

張慈怡、邱哲琳、楊妹鳳(2022)·老年常見消化道問題與

營養照護·*臨床醫學月刊*，89(3)，142-145。

[https://doi.org/10.6666/ClinMed.202203\\_89\(3\).0026](https://doi.org/10.6666/ClinMed.202203_89(3).0026)

衛生福利部國民健康署(2022,2月18日)·促進健康體能的方法。

[https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?](https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=882)

[nodeid=571&pid=882](https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=882)

Walke, M., P., Sakharkar, S. (2021). Review on constipation

in adults. *International Journal of Current Research and*

*Review*,13 (10), 84-88. [https://doi.org/10.31782/](https://doi.org/10.31782/IJCRR.2021.131020)

[IJCRR.2021.131020](https://doi.org/10.31782/IJCRR.2021.131020)

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.便秘是指超過三天沒有解大便，或要很用力解便、解出顆粒狀的硬便，想大便時卻解不出等。

是 否 不知道

2.纖維素攝取不足及藥物副作用為老人常見便秘原因。

是 否 不知道

3.如廁時閱讀報紙或使用手機可以放鬆心情，以幫助排便。

是 否 不知道

4.精神疾患、神經系統疾病或肌肉病變、內分泌或代謝、胃腸系統疾病皆可能造成便秘問題。

是 否 不知道

5.多喝水、補充五蔬果及適當運動可以改善便秘情形。

是 否 不知道