

便秘

一、定義

- 1.每週排便次數少於三次。
- 2.排便時用力時間佔所有大約 25%時間；排便時間大於 10 分鐘。
- 3.排便次數正常，但大便質硬、排便困難且費力或有解不乾淨的感覺。
- 4.根據布里斯托大便分類法（Bristol stool scale）將大便分為七類，可透過觀察大便的形狀來判斷食物經過大腸所需時間，評估是否有便秘情形。



布里斯托大便分類法（Bristol stool scale）

類型	圖示	大便形狀	代表意義
第一型		一顆顆分開的堅果形狀硬球	便秘
第二型		表面凹凸的香腸形狀	
第三型		表面有裂痕的香腸形狀	排便良好
第四型		表面光滑柔軟的香腸、蛇形狀	
第五型		斷面光滑柔軟的塊狀	輕微腹瀉
第六型		鬆散、邊緣破碎的糊狀	腹瀉
第七型		液體狀、無法成型	

二、原因

- 1.使用麻醉性止痛藥，如：嗎啡，始腸胃道的活動減低。
- 2.腸道的腫瘤阻塞部分腸腔，造成排便困難。
- 3.因衰弱長期臥床或活動量減少，始腸胃道的活動減少所致。
- 4.進食、水分與纖維量不足。

三、症狀

由於大便過於乾燥和堅硬，產生排便困難和疼痛；下腹部腫脹或疼痛；排便後仍然覺得肚子脹，沒有辦法排便排得很乾淨；輕者出現食慾不振、腹脹、腹痛，重者會誘發心肌梗死或腦血管意外；長期便秘亦可能導致腸道癌變。

四、便秘常見族群

中老年人、兒童、孕產婦、上班族、排便習慣不良及長期臥床者。

五、治療方針

- 1.解除便秘的問題且重建正常的腸功能。
- 2.建立適當的飲食及規律的運動習慣，避免便秘復發。
- 3.經醫師建議下安全有效的使用瀉劑，並避免濫用。

便秘

六、居家照護及注意事項

1.飲食方面

- (1)攝取足夠纖維質：蔬菜（葉菜、葉梗是纖維質最豐富部位）、豆類、香蕉、地瓜、蘋果、牛蒡等及全穀類食品，有助於腸道健康還能促進排便瘦身。
- (2)年長者可能無法吃下太硬食物，可以果汁機打生鮮果菜汁，若是鼻胃管灌食怕塞住管子，灌食前也可以先過濾掉太粗的纖維。
- (3)避免喝酒、飲食上避免過度煎炒、燒烤、油炸、辛辣、乾酪、巧克力、馬鈴薯等容易造成便秘食物。

2.飲水方面

適當補充乳酸菌等益生菌（酸乳酪、優酪乳），無水量限制者，視情況可每次攝取 300 cc 開水，每天喝 6~8 杯，成人一天水分攝取量建議為 2~2.5 公升，也可用體重×30c.c.做為基準，再依個人活動量調整，補充充足水分，能順暢腸道，幫助緩解便秘；梅子汁、檸檬汁、小紅莓汁等能刺激腸蠕動，有軟便作用，但避免喝過量含糖飲料；早上起床喝下 500c.c.溫開水，讓胃腸反射、促進腸胃蠕動，幫助排便。

3.運動方面

每天至少運動三十分鐘，如：散步、轉腰、健走或仰臥起坐等，幫助養成排便習慣。臥床無法活動者，家屬可協助執行被動運動，如：定時翻身、腹部按摩（每天定時以肚臍為中心作順時針方向按摩，增加腸蠕動）。

4.生活睡眠要規律

每天睡眠時間要充足，不要熬夜，早睡早起。

5.如廁習慣

養成規律排便習慣，避免憋大便習慣，若有便意卻不上廁所，會打亂身體排便的規律性，甚至影響排便的反射能力；避免用力排便，造成肛門周圍皮膚裂傷；

6.有充足時間排便

壓力也會造成便秘，如：上班族趕上班，老惦記時間不夠，這種急迫感會造成無法順利如廁，故給自己充足的時間、放鬆心情，避免因心理壓力導致便秘習慣。

參考資料

- 曾屏輝、邱玉珍（2023）。「大」不出來！惱人的便秘怎解？。好心肝，(103)，40-43。
- Ihara, E., Manabe, N., Ohkubo, H., Ogasawara, N., Ogino, H., Kakimoto, K., Kanazawa, M., Kawahara, H., Kusano, C., Kuribayashi, S., Sawada, A., Takagi, T., Takano, S., Tomita, T., Noake, T., Hojo, M., Hokari, R., Masaoka, T., Machida, T., Misawa, N., ... Higuchi, K. (2025). Evidence-Based Clinical Guidelines for Chronic Constipation 2023. *Digestion*, 106(1), 62-89.
<https://doi.org/10.1159/000540912>