

參考文獻

- Bharucha, A. E., & Lacy, B. E. (2020). Mechanisms Evaluation and Management of Chronic Constipation. *Gastroenterology*, 158(5), 1232-1249.
- Black, C. J., & Ford, A. C. (2018). Chronic idiopathic constipation in adults: Epidemiology pathophysiology, diagnosis and clinical management. *The Medical journal of Australia*, 209(2), 86–91.
- Camilleri, M., Ford, A. C., Mawe, G. M., Dinning, P. G., Rao, S. S. C., Chey, W. D., & Simrén, M. (2019). Chronic constipation. *Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), 1-20.

認識便秘



義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路 305 號

電話：07-5599123



義大醫療財團法人

19.8×21cm 2025.12 印製 2025.12 修訂 HA -1-0064(3)

一、 什麼便秘

指排便次數減少(每週少於三次)，且排便困難、排便時需要用力、糞便乾硬或有不完全排便的感覺。

二、 便秘的常見原因

1. 飲食纖維不足：缺乏水果、蔬菜和全穀類食物。
2. 水分攝取不足：喝水太少，糞便會變得乾硬。
3. 缺乏運動：活動量少會減慢腸蠕動。
4. 生活習慣改變：如旅遊、工作壓力、改變排便習慣等。
5. 藥物影響：某些藥物會引起便秘，例如止痛藥、抗抑鬱藥等。
6. 懷孕。
7. 肛門疾病（如肛裂、肛門疾病、肛門狹窄等）。
8. 機械性阻塞：腫瘤。
9. 系統性疾病：糖尿病、中風。

三、 便秘的症狀

1. 排便次數減少、排便困難，必須用力解便，排便後仍有便意。

2. 排便時痛或血便。

3. 腹脹或腹痛。

4. 只能解出稀水便或滲便，這是嚴重便秘的後期症狀。

四、 預防便秘的方法及保健知識

1. 增加飲食纖維：每日攝取足夠的水果、蔬菜和全穀類。
2. 多喝水：每日至少喝 8 杯水，避免過多含咖啡因或酒精的飲品。
3. 定期運動：每天至少 30 分鐘的中等強度運動，如散步、游泳或騎自行車。
4. 養成良好的排便習慣：每天固定時間上廁所，不要忽視便意。
5. 避免過度依賴瀉藥：過度使用導致腸道依賴，反而加重便秘問題。

重要提醒

如果您有任何便秘相關的疑問，請隨時向您的護理人員或醫師諮詢，他們將提供您最合適的建議和幫助。