

## 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. 嘘孕。
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。