



## 排便訓練

### 排便訓練目的

- 建立合適個人排便方式及規則排空腸道習慣，預防便秘及糞便嵌塞。
- 維持最佳衛生狀況，保有自尊及健康感，提升生活品質。

### 飲食與水份的需求

- 均衡飲食和適量飲水每天至少 2,000 c.c.
- 進食高纖維質食物，例如：全穀類（糙米、燕麥、全麥麵包）、乾豆類（黃豆、毛豆、紅豆、黑豆）、根莖類（馬鈴薯、地瓜、芋頭、玉米）、蔬菜類（根莖類、葉菜類、豆科植物）、海藻類、水果類（香蕉、蘋果、木瓜、黑棗、奇異果、鳳梨、火龍果、柑橘類）。
- 避免進食刺激性，例如：醃漬品、咖哩、沙茶醬、汽泡飲料、高油脂食物（雞皮、魚皮、豬皮、貢丸、花生、瓜子、油炸類）、煙草及酒精性飲料；辣椒及咖啡應避免過量。

### 適宜的食療

- 芝麻粥：將米或糙米 60 公克、黑芝麻粉 30 公克，加水煮成粥，可直接食用或加兩匙蜂蜜，有潤腸通便的作用。
- 山藥雞絲粥：新鮮山藥適量、乾薑 3 片，加入雞絲白米熬煮成粥，有健脾溫陽功效。

### 腸道按摩技巧

- 最適宜腹部按摩時機為飯後 30 分鐘，可坐在馬桶、半坐臥或左側臥於床上，由右下腹向上至橫結腸而到左上腹部，再向下腹部按摩。

### 穴位按摩

- 足三里：在小腿前外側面的上部，犢鼻穴下 3 寸，大約三橫指寬，距脛骨前緣 1 橫指。  
功效：主治消化系統疾病、改善便秘。
- 中脘：肚臍上 4 寸，相當於六橫指寬或胸骨劍突與肚臍的中間。功效：主治消化系統疾病。
- 天樞：肚臍旁開 3 橫指寬，左右各一。

功效：主治大腸疾病、促進腸蠕動。

## 肛門刺激技巧

如果肛門口有硬便，先戴上手套，手指上塗潤滑油（凡士林、嬰兒油），以食指或中指輕輕在肛門皮膚周圍環行觸摸，等肛門口鬆開，再將硬便挖出。當肛門口的大便已清除乾淨，再將手指深入肛門內 2 公分，輕輕轉一圈，當糞便到達肛門口時，再請病人肚子用力，即可解出大便。

## 排便訓練過程注意事項

- 均衡飲食、適量運動。
- 避免熬夜、生活規律。
- 避免壓力及情緒緊張。
- 配合以前排便型態，或定時在某餐飯後（最好是早餐後）執行。
- 腹部按摩。
- 肛門刺激。
- 當以上情況仍無法解出大便，可依照醫師指示使用肛門栓劑（飯前30 分鐘）或甘油球灌腸。

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：(04) 22052121 分機 1185  
HE-90066