

中風病人大便問題

罹患高血壓的個案，在日常生活中要盡量排除緊張，飲食、作息一定要定時定量，否則最容易產生便秘的問題。便秘看來似乎是一件小事，但久而久之，可能導致痔瘡的形成，對於患有高血壓的中老年人來說，危險更大，用力大便，往往可能發生心臟病猝發或腦中風，造成生命威脅。

中風病人因腦損傷，常無法感受或表達便意，常發生大便失控的問題，包括便秘或失禁。尤其是便秘困擾，不僅讓病人感到不舒服，更會影響食慾及日常作息，以下介紹如何處理便秘的問題。

一、什麼是便秘

當每週排便次數少於3次或排便困難稱為便秘，常見大便硬結、大便費力或排不乾淨，可能會有腹脹、腹痛、食慾變差、噁心、嘔吐的症狀，需要藉由養成正確的排便習慣或藥物來改善。

二、引起中風病人便秘的原因

常見可能會導致便秘的情況，包括飲水量不夠、低纖維飲食、情緒緊張、排便習慣不良、活動量不夠、肛門肌肉無力，長期使用抗痙攣藥、抗憂鬱藥、高血壓藥、鴉片類止痛劑、非類固醇類消炎藥。

三、如何預防中風病人的便秘問題

- 1.每天記錄大便時間、次數、便量、顏色、形態，觀察使用非藥物或藥物的效果。
- 2.充足的水分攝取：若無限水，每天至少喝1500-2000cc開水，能軟化糞便。
- 3.增加纖維質的攝取：例如可食用地瓜、黑白木耳、白菜、芹菜、燕麥、菌菇類、黑棗汁等來增加膳食纖維的補充。忌吃辣椒、咖啡、濃茶等。
- 4.適當的活動量：依病人狀況進行被動關節活動、及定時翻身，也可安排每天下床步行1-2次、每次15-20分鐘，能保持腹部和

骨盆肌肉的力量，幫助排便。

- 5.良好排便習慣：使用坐式馬桶或便盆椅，養成早餐或晚餐後15分鐘內大便的習慣，照顧者可協助以順時鐘方向環形按摩肚子5-10分鐘，讓大便更順利。
- 6.生活習慣要正常，避免熬夜或久坐。
- 7.若出現肚子脹不舒服情形，可將薄荷油揉搓在手掌，以順時鐘方向環形按摩肚子，增加腸子蠕動。
- 8.請依照醫師指示，使用口服瀉藥或灌腸，勿自行養成使用瀉藥的習慣。
- 9.使用適量的益生菌增加腸道好菌，如比菲德氏菌、嗜酸性乳酸菌。
- 11.養成運動習慣及固定排便的時間，讓排便可以更順暢。

參考資料:

葉美玲、林慧玉、徐月玲、鍾玉珠(2022)．穴位刺激措施改善中風住院病人之便秘：系統性回顧暨統合分析．*榮總護理*，39(2)，160-171。

蘇鴻慧、林怡貝(2022)．誰想與馬桶為伍？便秘的痛苦．*彰基院訊*，39(3)，24-25。

諮詢電話02-26723456轉6461

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院