

# 腸胃保健五妙招



五蔬果



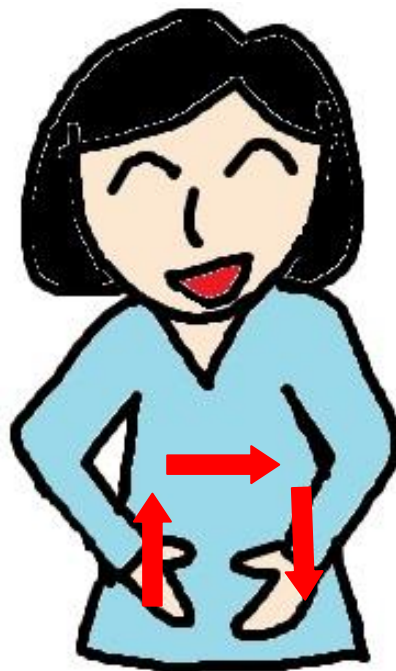
益生菌



多喝水



看醫生



多運動





# 便秘防治衛教單

## 一、什麼是便秘呢？

- ◇ 大便次數減少、或大便困難，就是便秘。
- ◇ 3~4 天才大一次便。
- ◇ 肚子會覺得脹脹的，上廁所會需要等很久才大的出來。

## 二、為什麼會便秘呢？

- ◇ 運動太少。
- ◇ 青菜水果吃太少。
- ◇ 水喝太少。
- ◇ 感覺痛所以不敢用力大便（可能因為有痔瘡、腫瘤、膿瘍）。
- ◇ 吃藥造成（有的藥會這樣）。



## 三、要怎麼改善便秘？

- ◇ 養成每天同一個時段大便的習慣。想大便時就要馬上去廁所。
- ◇ 喝的水要夠多，一天至少喝八大杯或2000c.c.以上的水。
- ◇ 多吃新鮮的青菜水果、多喝有益生菌的優酪乳等。
- ◇ 定時看醫師、定時吃藥。
- ◇ 每天做運動，搭配在肚子上做環形按摩。

## 四、什麼時候要就醫？

- ◇ 肚子非常痛、覺得噁心想吐。
- ◇ 多做運動、多吃青菜水果、多喝水之後，便秘一直沒有改善。
- ◇ 不使用通便劑就沒辦法大便。