



身體清潔與舒適

— 排便照護

- ▶ 講師：馬偕居家護理所
熊美鳳護理師
- ▶ 地點：淡水馬偕第二講堂
- ▶ 時間：2019年07月25日

學習目標

- ◆ 學習腹部疼痛舒緩協助服務對象排便。
- ◆ 學習甘油灌腸的適應症、步驟及注意事項。

大綱

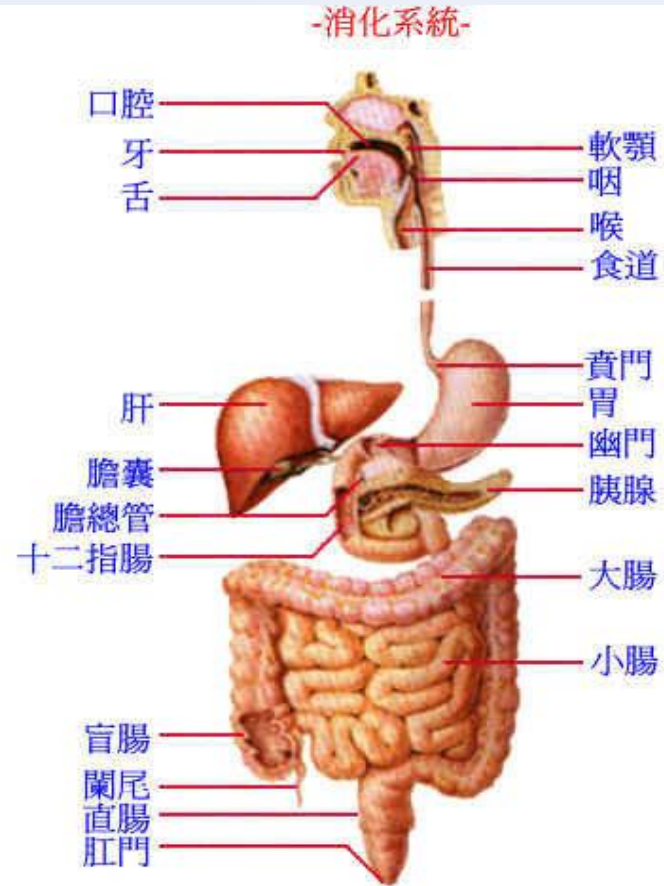
- 一、認識腸胃道解剖生理
- 二、排便生理機轉
- 三、影響排便的因素
- 四、腸道排泄評估及常見問題及照護
- 五、甘油球通便適應症
- 六、腹部按摩

認識腸胃道解剖生理

排便生理機轉-1

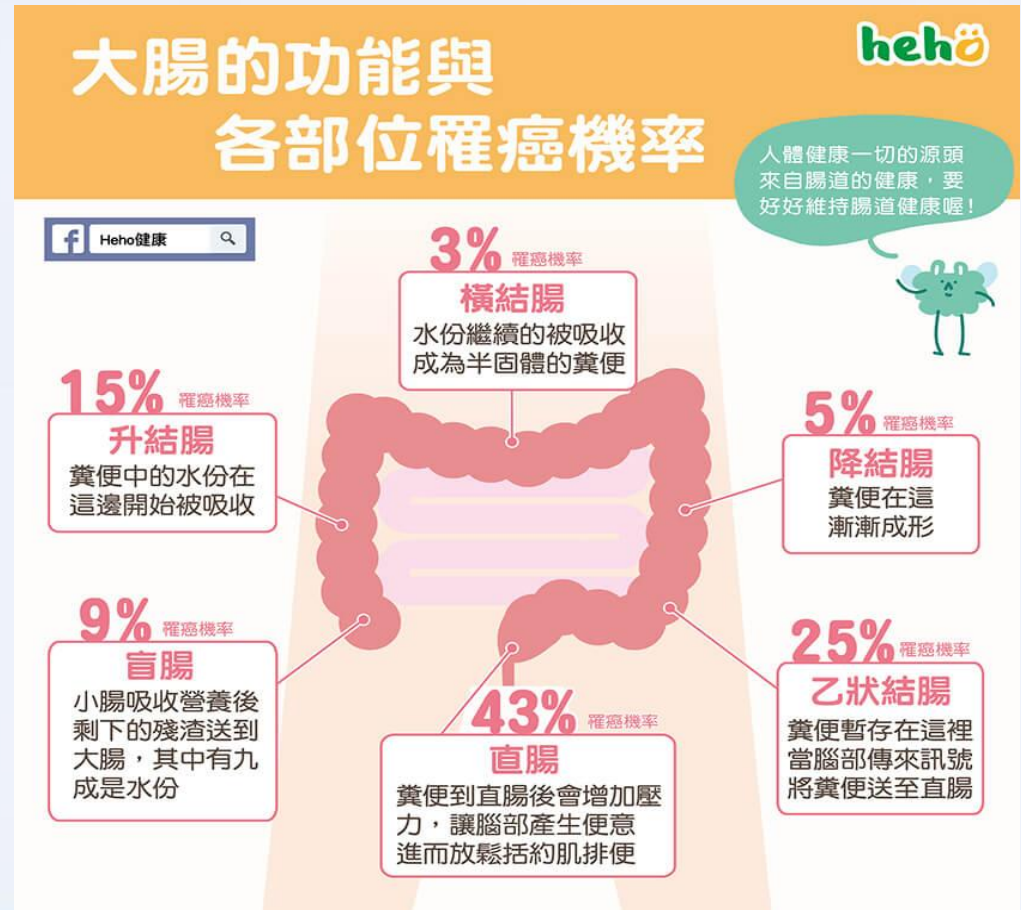
◎食物由口腔進入胃內，引發胃、十二指腸、結腸反射，促進腸蠕動。

◎大腸是消化道的末段，起於盲腸、升結腸、橫結腸、降節腸、乙狀結腸、直腸、肛門。



排便生理機轉-2

◎大腸主要透過排泄廢物，透過腸道蠕動使腸內內容物向前推動。



圖片出處: Heho健康

排便生理機轉-3

◎當糞便進入直腸時，直腸擴張，直腸內壓力上升產生排便感覺，使腸道收縮及肛門內外括約肌放鬆。

◎藉由腹部肌肉收縮增加腹內壓，使橫膈下降，聲門緊閉以增加腹內壓力，將糞便排出體外。

◎正常人此反射受大腦意識控制，如果外界環境不適宜，則可抑制此反射出現，等待時機允許下才進行排便動作。

影響排便的因素

影響排便的因素-1

◎年齡—老化

年齡增加，腸蠕動減低，糞便通過腸道速度減慢，造成便秘

◎飲食

蔬果等高纖食品可促進腸蠕動，增加糞便體積。
產氣食物易發生腹脹；液體減少，糞便變乾。

◎活動量

活動量減少，腸蠕動減低造成便秘及不規則排便。

影響排便的因素-2

◎藥物

抗生素會殺死腸道內正常細菌，易造成腹瀉。

服用鐵劑會使糞便變黑變硬；止痛藥會引起便秘。

制酸劑含鎂會腹瀉，含鋁會便秘。

全身麻醉劑會抑制中樞神經，造成便秘。

◎診斷性檢查

X光檢查服用鋇劑，使糞便變硬，造成便秘。

內視鏡因清潔灌腸，改變排便型態。

影響排便的因素-3

◎心理因素

緊張或害怕、心理壓力，刺激副交感神經性奮，導致腸胃道蠕動增加與消化液分泌，產生腹脹與腹瀉。

情緒低落、憂鬱，使活動量少，導致便秘。

◎隱私

排便時缺乏隱蔽安全的環境，會抑制排便慾望。

◎個人習慣

排便習慣可經由訓練養成，忙碌時會破壞習慣。

老化對消化系統的影響

- ◎ 唾液量、味蕾減少 → 食慾下降
- ◎ 牙齒咀嚼問題 → 營養攝取減少
- ◎ 消化分泌量減少 → 消化變慢
- ◎ 食道下方括約肌張力下降 → 胃逆流、心口灼熱
- ◎ 胃壁細胞數目減少、胃黏膜功能減弱 → 易貧血
- ◎ 大腸蠕動減慢 → 便秘
- ◎ 肝臟血流減少儲存及合成蛋白質能力減低，對膽固醇穩定度及吸收能力降低 → 膽結石機率增加

固定不動對身體的影響

◎無法活動稱為制動(immobility)

長期固定不動:造成肌肉收縮力降低，動作缺乏協調、步態不穩，容易跌倒。

容易白天睡很多造成睡眠型態混亂，睡眠品質差。

◎消化系統

活動量減少，導致腸蠕動下降、食慾降低、營養不良等。

◎血液循環系統

易造成心臟負荷增加，姿勢性低血壓、靜脈血栓。

腸道排泄評估及照護

腸道排泄評估

- 一、排變型態
- 二、飲食習慣
- 三、健康疾病史
- 四、排便環境
- 五、身體活動功能
- 六、心理社會層面

腸道排泄評估練習

李先生、69歲，此次中風出院後到馬偕護理之家已經三天。意識清醒、左側偏癱、精神倦怠，多數時間臥床休息，入住機構後至今未排便，請問影響排便的因素有哪些？



影響排便的因素-小提示

年齡

隱私

飲食

心理因素

液體

個人習慣

活動量

診斷性檢查

藥物

疼痛



腸道排泄評估結果

年齡--

飲食--

液體--

活動量--

藥物--

隱私--

心理因素--

個人習慣--

診斷性檢查--

疼痛--

腸道排泄評估-1

藉由收集個案平時的排便資料，了解排便狀況，協助解決排便問題，評估如下：

排便習慣

飲食習慣

健康史—腸道疾病/手術、服用的藥物

排便環境、身體活動功能

心理、社會層面

腸道排泄評估-2

1. 排便型態：

排便習慣

每天排便？多久一次或一天幾次？時間固定？用力解便？時間充足？需藉由輔助灌腸或甘油球？

排便性質

顏色、軟硬度、是否帶血

疼痛感

解便時是否有伴隨著肛門疼痛？疼痛時間？

腸道排泄評估-3

2. 飲食習慣：

進食時間為何？一天吃幾餐？飲食偏好？禁忌？蔬果？水分攝取？

3. 健康史：是否有內科疾病，如糖尿病、中風、巴金森氏症。瘧瘡、憂鬱症、失智症或其他神經脊椎損傷？目前藥物服用是否影響排便？有無做腸道手術？

Usage and Dosage : [Oral] 1 tablet(s), Twice a day, after breakfast & dinner. 每次1錠。

Duration : 7 days 處方天數：7天

Drug Name : ★ Inderal (10MG)* (Propranolol) 恩特來錠 10公赫 發藥量：14 錠

Appearance : 桃紅色圓形錠 [INDERAL 10] peach round tablet [INDERAL 10]

適應症 (臨床用途) : 狹心症、不整律(上心室不整律、心室性心博過速)、原發性及腎性高血壓、偏頭痛、控制原發性震顫。

Clinical Uses : antihypertensive, antiangina pectoris

學名/副作用 : 1. 糖尿病患者請注意低血糖症狀。2. 請小心開車或操作危險機械。3. 可能有頭暈、手腳冰冷、心跳變慢等現象。

Warnings : tell doctor if you are an asthmatic patient

腸道排泄評估-4

4. 身體活動功能:視力退化或行動不便(如使用助行器)?直接觀察老人如廁情形
5. 排便環境:個案與廁所距離?馬桶高度?廁所設計(是否方便輪椅或助行器進出)?床旁便器?隱私?



腸道排泄評估-5

5. 心理社會層面: 無法處理排便問題時, 是否造成社交活動受限?

影響情緒、自尊?

不願成為家人負擔? 羞於啟齒?

是否有他人可以協助?



腹部常見問題

腹脹

便秘

糞便填塞

失禁

腹瀉



腹脹-1

主要原因有兩種：

口腔吞入：說話、吃喝食物時，吞入空氣，無法排除時，會進入腸道；唾液分泌增加，如嚼口香糖、藥物影響、假牙不合口水量增多，而會吞入過多的空氣。

腸道自己產生：腸道中主要氣體是甲烷、氫氣及二氧化碳，大多因大腸內的細菌發酵而產生。

食糜（半流體狀從胃進入十二指腸的部分消化食物），當送入大腸時，經由大腸發酵而產生較多的氣體。

三種造成食糜未消化完全，送至大腸而產氣情況

1. 食物含不容易被消化的碳水化合物（膳食纖維較多），在胃停留時間較長。

腹脹-2

2. 食物含有耐受不良的成分：

典型例子如乳糖不耐症

小腸無法分泌足夠乳糖酶將乳糖分解消化，喝牛奶或乳製品時，因乳糖不能被吸收，經過腸內細菌發酵而產生氣體。

3. 腸道功能障礙：

腸胃發炎或服用某種抗生素，腸內正常菌叢受到壞或蠕動加快，使未消化完全的食糜送到大腸產生氣體。

腸躁症—因腸蠕動較快，腸道較敏感。

消化性潰瘍—會產氣和打嗝，因過多胃酸會在十二指腸與胰液中和，產生大量的氣體所致。

吃油膩食物會使胃排空速度變慢，造成胃脹氣。

腹脹-3



常見腸道排泄問題-腹脹照護

- **避免攝取產氣食物**

- **五穀類**：玉米、芋頭、馬鈴薯、番薯、糯米、糙米、麵包、麵條、穀類、發粉類、麥麩
- **蔬菜類**：花椰菜、洋蔥、高麗菜、韭菜、大頭菜、白蘿蔔、胡瓜、茄子、紅蘿蔔、芹菜
- **豆類**：豆漿、豆干、豆腐、紅豆、綠豆、黃豆
- **水果類**：蘋果、香蕉、桃子
- **飲料**：牛奶等乳製品，汽水、可樂等碳酸飲料
- **其他**：油炸食品、甜食、咖哩、蜜餞、醃漬品等等

- **找出脹氣原因**做根本治療



常見腸道排泄問題-腹脹照護

• 消除脹氣的方法

1. 塗薄荷油

- 肚臍附近塗薄荷油，順時針輕輕按摩，促進腸胃蠕動

2. 增加病人活動

- 鼓勵做主動運動，或幫病人做被動運動

3. 不要憋氣

- 想排氣時不要憋氣，找個地方幫助腸胃釋放壓力

4. 練習腹部呼吸

- 練習腹部呼吸，刺激腸胃蠕動，幫助腸內廢氣排出

常見腸道排泄問題-便秘

- 常見的原因：
 - 抑制排便慾望
 - 飲食習慣(低纖維飲食)
 - 液體量不足
 - 活動量太少
 - 疾病 - 甲狀腺功能過低、疲倦虛弱...
 - 藥物副作用
 - 鎮定劑、抗鬱劑、抗高血壓劑、含鋁制酸劑、鐵劑...
 - 老年的影響
 - 直腸肛門功能降低、口腔功能不良、食慾減少



常見腸道排泄問題-便秘照護

- 均衡適當飲食：**多吃蔬菜、水果和全穀類**
- 水份：
 - 除非病情不允許，**每日應攝取水分2000~2500c.c**
- 充足的運動：
 - 運動可增進全身肌肉張力，對腸蠕動有幫助
- 養成**規律排便習慣**：
 - **胃結腸反射時排便(早餐後)**
 - 一有排便衝動，就立刻去排便
- 維持愉快心情



常見腸道排泄問題-便秘照護

- 提供**隱蔽性環境**，並有充裕時間安心解便
- **適當的排便姿勢**
 - 蹲姿
 - 坐姿身體往前傾(身體與大腿呈35度角)
 - 行動受限無法坐姿排便，採左右來回側躺，可增加腹部肌肉壓力使糞便易於排出



常見腸道排泄問題-便秘照護

- 腹部按摩(順時針)
- 藥物-依醫師指示給予
 - 口服軟便劑或瀉劑
 - 使用肛門軟便塞劑或甘油球
- 照護目標：養成每三天至少排便1次

常見腸道排泄問題-糞便填塞

- 糞便持久滯留堆積在直腸內使糞便逐漸硬化，**堅硬如石**，**偶有少量液體從肛門滲漏出來**
- 病人常會**抱怨腹部不適、腹脹和腹痛**
- **便秘是發生糞便填塞主要導因**，是長期固定不動病人常見的問題之一



常見腸道排泄問題-糞便填塞

○ 糞便填塞照護措施

- 視需要戴手套沾潤滑劑或凡士林，以食指挖除糞塊，以解除阻塞
- 心臟病、顱內壓增高及脊髓損傷者(需有醫師的醫囑)，宜小心並依醫囑才可進行
- 便秘病人給予照顧最好的照顧策略是預防便秘產生



常見腸道排泄問題-大便失禁及照護

- 肛門括約肌**無法控制糞便從肛門排出**
- 原因為感覺神經傳導喪失、痔瘡、腫瘤、直腸脫出或情緒困擾
- 容易造成肛門外皮膚受糞便刺激，應隨時保持皮膚、床單及衣服的清潔及乾燥
- 應評估病人正常的排泄型態，需記錄其排便次數，了解導致排便失禁的原因
- 協助上廁所或遞便盆，提供隱蔽的排便環境

常見腸道排泄問題-大便失禁及照護

- 提供適量液體和含纖維質飲食，在能力範圍內鼓勵其正常活動
- 失禁易使病人失去自尊，在排便處理過程須予言語上的鼓勵，維護正向身體心像
- 不慎將床單、衣服弄髒，勿表現嫌惡態度，應對個案須保持誠懇、有耐心、同理心

常見腸道排泄問題-大便失禁及照護

○ 失禁皮膚照顧(ABCDE)

● A(air)通風

- 一段時間採自然通風，不使用烤燈吹風機

● B(barriers)保護隔離

- 使用保護隔離乳液或產品，如氧化鋅、凡士林等預防失禁性皮膚炎，勿使用如玉米粉、滑石粉粉狀隔離

● C(cleaning)清潔

- 每次排便應輕柔及立即清洗，使用不含香料肥皂及溫水沖洗乾淨。再以棉質毛巾輕拍擦拭

● D(Diaper)尿布

- 使用免洗棉質

● E(Education)教育

- 教導照顧者預防及照護技巧



常見腸道排泄問題-腹瀉

○ 腹瀉定義

- 排便次數增加或者大便硬度減少(含水量增加)，或兩者兼而有之

○ 腹瀉原因

- 急性腹瀉（症狀持續時間小於7天）
 - 常見原因是細菌或病毒感染、食物中毒以及藥物
- 慢性腹瀉
 - 包括飲食、藥物、腫瘤、感染、情緒緊張、壓力、消化不良、自體免疫性疾病、內分泌異常、放射線傷害等等
- 藥物
 - 使用鎂成分藥物或瀉劑等



常見腸道排泄問題-腹瀉照護

○ 照護

- 觀察排便次數及糞性質
- 避免增加腹壓或腹部按摩
- 依醫囑禁食或協助飲食漸進性改變（流質→半流質→稀飯→軟食→一般飲食），攝取纖維質少且易消化食物
- 補充水分防止脫水，如噁心感暫不喝水並報告醫護人員
- 注意肛門部位皮膚完整性
(失禁皮膚照顧-ABCDE)
- 發紅部位可擦氧化鋅護膚霜，以預防破皮
- 除非有醫師指示，勿自行服用藥抗生素藥物或瀉劑



腸甘油球通便

甘油球通便-法規

- 甘油球或塞劑協助通便，是否屬於「護理人員法」第24條第1項第4款所稱「侵入性治療、處置」之疑義
- 衛生福利部101年4月函釋：
「照顧服務員提供身心障礙者居家照顧服務，從事個案身體之照顧，使用成藥類別之甘油球浣腸劑，對個案肛門口周遭糞便所為之簡易、少量甘油灌腸，以維持個案身體清潔與衛生及增加舒適感，如不涉及醫療專業判斷及醫療輔助行為，僅係個案身體照顧服務，尚無不可」，6月份再明確表示可由居家服務員執行
- 應在護理人員指導後執行

2012-08-15 21:38:14 | 人氣(835) | 回應(0) | [上一頁](#) | [下一頁](#)

台南市議員林燕祝、林美燕、黃麗招爭取居家服務員提供甘油球通便服務

推薦 0

收藏 0

轉貼 0

★ 訂閱站台

kait

f



甘油球通便

- 適應症-便秘，需醫師指示並**應在護理人員指導後執行**
- 甘油球成分-主要是甘油，每個容量約20CC
- 藥理作用-潤滑並刺激腸壁，軟化大便，使易於排出
- 甘油球貯藏方法
 - 避光
 - 密封**保存於常溫25 °C**以下
 - 剩餘溶液不宜再使用



甘油球通便操作步驟

一、準備工作

1. 穿妥圍裙
2. 向案主說明將為其進行甘油球通便
3. 脫除手錶、手鍊等飾物
4. 洗手
5. 準備環境
 - * 注意保暖
 - * 隱密及安全

注意事項

- * 說明進行的步驟
- * 依標準洗手法洗手
- * 室溫維持22-27°C



甘油球通便操作步驟

一、準備工作

6.準備用物-

- (1)甘油球
- (2)衛生紙(或紗布)
- (3)清潔手套
- (4)凡士林或水性潤滑劑
- (5)看護墊或尿布
- (6)便盆或便盆椅
- (7)大毛巾或蓋被

注意事項

*注意甘油球有效期限、外觀、內容液性質，如發生混濁、沉澱物時禁止使用



甘油球通便操作步驟

一、準備工作

注意事項

7. 準備姿勢，案主臀部下方墊看護墊或尿布，採**左側臥屈膝**姿勢，脫去一邊褲子並露出肛門

* 屈膝可幫助案主放鬆腹部
露出肛門



成人



兒童

8. 將大毛巾或蓋被，蓋住案主大腿

* 適當遮蓋維護案主隱私

甘油球通便操作步驟

二、執行步驟

1. 戴上清潔手套
2. 去除甘油球蓋子
3. 將甘油球插入口抹凡士林或水性潤滑劑
4. 用左手將肛門撐開
5. 右手拿甘油球插入肛門，持續擠壓甘油球，讓甘油注入腸道
6. 拔出甘油球時勿鬆開甘油球底部，移出甘油球插入口後才可鬆開

注意事項

- *潤滑甘油球插入口避免肛門受傷
- *請案主“張口哈氣”或說“啊”以轉移注意力，過程中向案主說明感到些微脹氣和腹絞痛是正常的
- *避免將溶液吸回甘油球內



甘油球通便操作步驟

二、執行步驟

6.用衛生紙按住肛門，請案主盡量**忍住便意15-30分鐘**，使大便有充分時間軟化

7.若案主無法忍住時，應立即協助使用便盆/便盆椅或上廁所

注意事項

* 應將衛生紙放置於易取得處
* 如 1個甘油球使用後半小時仍未解大便，**可依醫囑使用2-3個甘油球**

*應陪伴案主或將叫人鈴置於易取得處

*若解便應協助清潔，並觀察、紀錄排泄物的性質、顏色及量

*加強**皮膚照顧**(**A**通風、**B**保護隔離、**C**清潔、**D**尿布、**E**照顧者教育)

甘油球通便操作步驟

三、事後處理工作	注意事項
<ol style="list-style-type: none">1. 脫除清潔手套2. 將衣物恢復原狀3. 恢復案主姿勢4. 整理用物5. 洗手	*依垃圾分類方式處理

腹部按摩

腹部按摩

- 適應症：腹脹、便秘病人
- 禁忌：腹部手術後尚未完全復原、腹部腫瘤病人
- 腹部按摩操作

一、準備工作	注意事項
1. 穿妥圍裙	
2. 向案主說明將為其進行腹部按摩	* 說明進行的步驟
3. 脫除手錶、手鍊等飾物	* 餐後30分鐘為較佳時機
4. 洗手	* 依標準洗手法洗手
5. 準備用物	* 薄荷油、乳液或其他按摩油，並注意有效期限

腹部按摩操作步驟

一、準備工作

6.準備姿勢，平躺屈膝並露出腹部



7.環境-注意保暖、案主隱私

注意事項

*幫助案主放鬆腹部

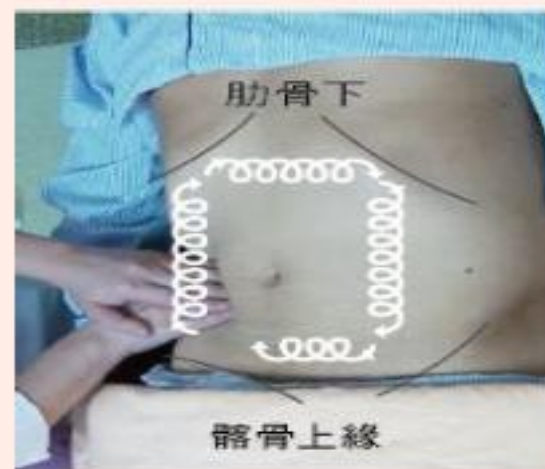
*室溫維持22-27°C、以被單或大毛巾適當遮蓋

腹部按摩操作步驟

二、執行步驟

1. 溫暖雙手
2. 塗抹薄荷油(乳液/按摩油)於肚臍周圍
3. 進行腹部按摩：
 - (1) 由右側肋骨上方開始，向上至右側肋骨下緣，接著往左側方向按揉至左側肋骨下緣後，順著往下按揉至左側肋骨上方，最後向右回到身體中線
 - (2) 運用指腹緩慢進行環形按揉，以□字型順時鐘方向進行
 - (3) 按揉深度由淺而深約3~5公分，每次移動按摩位置約兩指幅
 - (4) 每日執行1次，持續10-15分鐘

注意事項



*應觀察有無不適反應，如有不適情形應暫停

腹部按摩操作步驟

三、事後處理工作

1. 將衣物恢復原狀

2. 恢復案主姿勢

3. 整理用物

4. 洗手

注意事項

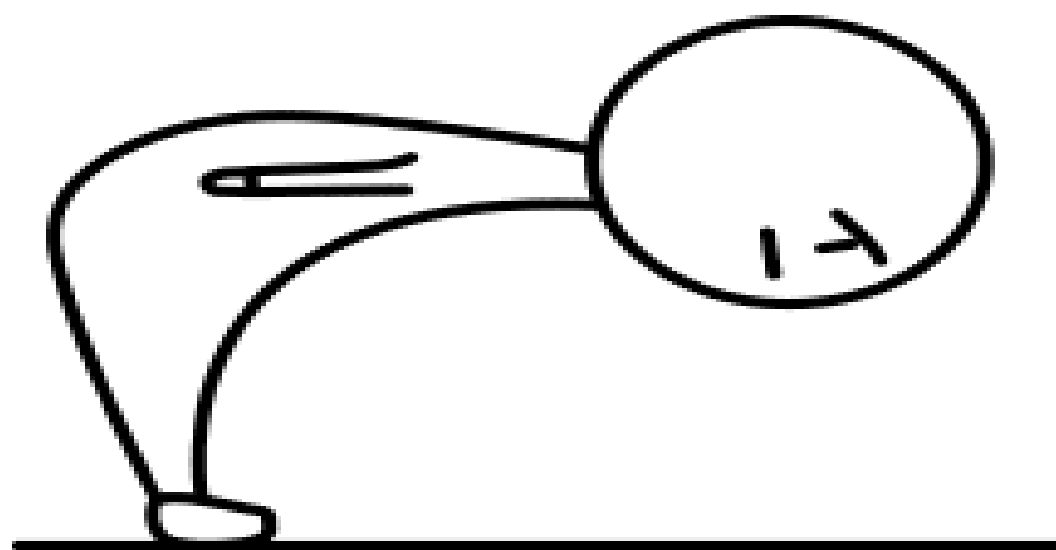
- *若解便應協助清潔並觀察、紀錄大便性質
- *加強皮膚照顧(A通風、B保護隔離、C清潔、D尿布E照顧者教育)



- *依垃圾分類方式處理

小量灌腸技術影片





谢谢大家