

便秘病患注意事項

- 每日飲食均衡，多攝取富含纖維的蔬菜、水果（腎臟病病患請避免高鉀蔬果）。
- 除限水病患外，每日需飲用更多水份。
- 增加您日常的活動，特別是在每餐之後；運動請於餐後 30 分鐘之後，以免消化不良。
- 養成定時如廁的習慣，每天早餐後 15~20 分鐘是最好的如廁時間；另外，有便意時不要忍住。
- 上廁所時，不要用力過大，也避免如廁太久（勿於如廁時使用 3C 產品或閱讀書報），以免造成腹內壓力過大，也容易造成下半身血液回流較弱、循環受阻。
- 除了醫師的指示外，請勿自行使用瀉藥或灌腸劑。

成 大 醫 院 急 診 部 關 心 您

國立成功大學醫學院附設醫院 (<https://www.hosp.ncku.edu.tw/nckm/>)

語音預約掛號專線：(06)2766111

人工預約掛號專線：(06)2353333

製作單位：急診部

民國 109 年 06 月修訂

