

布里斯托大便分類表 (Bristol-Stool Chart)

1		分開的、硬粒狀， 像果仁(難以排出)
2		香腸狀， 但凹凹凸凸
3		像香腸，但表面 有小裂紋
4		像香腸或蛇，平滑 及柔軟
5		軟綿綿而一堆堆， 仍清楚分開的 (容易排出)
6		蓬鬆分散，邊界不清， 糊狀的
7		水狀的，無固體塊， 完全液體狀

布里斯托大便分類表圖像是由 Kyle Thompson 創作，根據 Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 license 發布。

要告訴護士：

- 當您有大便時
- 如果您覺得便秘
- 如果您的排便模式改變了
- 如果您大便疼痛或帶血
- 如果您需要藥物來幫助您排便

Chinese Traditional

留院期間 避免便秘

Avoiding Constipation When in Hospital

這份材料經過病人、家屬和職員審核及認可。



欲多取幾份，可上網到 <http://phc.eduhealth.ca>，
或電郵至 pheh@providencehealth.bc.ca，
講出目錄編號 FK.515.Av71.CN.PHC

©Providence Health Care
www.providencehealth.bc.ca

本文件內的資料只限
得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

當人在留院期間，出現便秘是十分常見的。這意味著很難有正常大便。治療、某些藥物及飲食方面的改變，全部都可能造成便秘。在留院期間您可以做一些事情來幫助腸臟正常運作。

每個人的大便習慣都不一樣。有些人每三天大便一次，另一些人就可能每天大便三次。最理想的是，您的糞便會是柔軟成形的，及容易排出。

我怎知道自己是否有便秘？

便秘是個常見的問題，會造成排便有困難。您的大便可能會是：

- 太硬
- 太小
- 難以排出
- 一星期少過三次
- 少量而頻密的腹瀉

我有便秘的原因是什麼？

- 沒有喝足夠的流質
- 沒有吃足夠的含纖維食物
- 走動不足
- 藥物和治療的副作用
- 各種醫學問題

想大便正常就要養成的日常習慣

1. 吃早餐的時候喝些暖或熱的東西，這會刺激腸臟活動。
2. 早餐後 30 分鐘上廁所。
 - 坐在馬桶上，雙腳平踏地板
 - 稍微向前傾斜
 - 肘或手靠在膝上
 - 在確實有便意之前，**切勿竭力**大便
 - 如果在五分鐘後沒有開始大便，站起來，做別的事情。使勁超過五分鐘可能令肌肉變弱及造成神經受損。

最強烈的便意通常出現於早上吃喝了一點東西之後。坐馬桶有助把糞便完全排清。

3. 全日喝流質(水、牛奶、果汁、湯、茶、咖啡) – 每天大約六至八杯。請向護士探問一下，您在攝取流質方面有沒有受到限制。流質經腸臟吸收入體內。如果您喝得太少，您可能會出現便秘。

4. 進餐時要吃高纖食物，例如水果和蔬菜、麥麩、全麥麵包及高纖穀類食品。您也可要求護士給您水果潤腸膏。纖維可令糞便體積增加，使排便較為容易。如果您想得到幫忙，使您的醫院飲食含有多些纖維，您可請護士轉介您去見醫院的營養師。

5. 可以的話，日間每小時都站起來，四處走走。如有必要，可使用手杖或助行架。運動有助大便有規律。

6. 如果早餐後沒有大便，午餐和晚餐後再坐在馬桶上。

7. 有便意時要立即上廁所，不要忍！