

便秘

为居民、家人和照顾者提供的信息



便秘是指大便硬而干燥，而且上厕所的次数比平常少。

便秘使人感到不舒服。

这会造成疼痛、恶心、食欲不佳和体重降低。

便秘如不治疗，会有严重后果。

便秘是不正常的，可以进行预防。

便秘的迹象

- 大便硬，而且结块。
- 大便时感到疼痛、不适或费力。
- 上厕所的次数比平常少。
- 感到腹胀和恶心。
- 胃部疼痛或不适。
- 大便后肛门出血。
- 大便后感到没有排清。
- 失去食欲。

预防便秘的方法

- 吃富含纤维的食物，以及梅干或无花果等食物。
- 保证多喝水。
- 尽量多锻炼，即使卧床不起（工作人员可以提供帮助）。
- 一有便意就上厕所，不要拖延。
- 告诉工作人员你通常的大便频率；如果你注意到任何变化，也应告诉工作人员。
- 如果上厕所不方便，或者马桶高度不适合，应告诉工作人员。如果上厕所不够隐私或需要帮助，也应告诉工作人员。
- 要求对你的药物进行审查，看便秘是否是药物造成的。

控制便秘的方法

取决于造成便秘的原因，便秘有多种治疗方法。

- 增加纤维摄入量。
- 喝更多的水（除非有饮水量限制）。
- 增加锻炼（如果能够）。

与医生和工作人员讨论可能导致问题的原因。

医生可能建议可缓解便秘的药物。

如果以前曾经便秘，请告诉工作人员，并告知以前有所帮助的方法。

共同合作

你和家人是照顾团队的重要成员。你知道什么对你来说是正常的。

如果你大便次数比平常少，感到不舒服，或有任何其它便秘迹象，请告诉工作人员。不要拖延期望情况会自己好转，尽早求助总是最好的做法。

与工作人员合作将有助于你保持健康，不进医院。与工作人员交谈和提问。他们需要你的帮助才能给予你最好的照顾。

向工作人员提出的问题

- 我的药物是否可能造成便秘？我是否需要改变药物？
- 我的食谱里是否有足量的纤维？
- 我每天需要喝多少水？
- 我能如何增加锻炼？



免责声明：这份健康信息仅供一般用途。请咨询医生或其他健康专业人员，以确保该信息对你适用。

如需本出版物的无障碍格式版本，请发电子邮件至acqiu@dhhs.vic.gov.au由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。©维多利亚州 Department of Health and Human Services, 2016年6月。ISBN 978-0-7311-6808-8 可在以下网站获得：<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>