

急症部門 Emergency Department 便秘 Constipation

一般資訊 General Information

便秘是指大便困難或疼痛，糞便乾硬，次數可能比平常少。其實大便習慣因人而異，我們不一定每天都有一次大便。便秘最常見的起因是飲水太少，或食物纖維不足。其次不良的大便習慣，以及某些藥物和疾病的影響，也可能引至致便秘。

注意事項 Instructions

1. 你可以服用市面出售而毋須醫生處方的解便秘藥物，但要按醫生的指示服用。
 - a. 糞便軟化劑可軟化糞便，使較易排出。請依照標籤上的指示服用。
 - b. 輕瀉劑有助清洗腸胃，但需依照標籤上的指示服用。切勿經常採用輕瀉劑或灌腸劑，以免養成習慣，非靠輕瀉劑便無法排便，從而引致便秘。
2. 飲食要均衡，多吃高纖維食物，可命令糞便量變大，較軟及較易排出。最好選擇新鮮蔬果、全穀麵包、麥片、麥麩和糙米。避免吃引致便秘的食物。例如牛奶或奶類產品，及高糖份的食物。
3. 西梅是一種可以幫助便秘的天然通便劑。使用少量的西梅和西梅汁。
4. 經常運動，步行是一個好方法。

如有下列任何一種情況出現，請立即返回急症部門求助:

Return to Emergency if any of the following develop:

- 除了便秘，同時有發燒和腹痛的症狀。
- 糞便是黑色或帶有血塊。

如有下列情況請去看您的家庭醫生:

Contact your Family Doctor if any of the following develop

- 便秘持續超過兩星期。

若需更多資訊或有問題請打811，聯絡卑詩健康連結 (HealthLinkBC)。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or
email phe@vch.ca and quote Catalogue No. **FK.515.C766.CN**
© Vancouver Coastal Health, November 2015

本院醫護人員派發這份資料，祇給指定人士使用。
The information in this document is intended solely for the
person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca