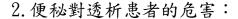
腎友如何預防便秘

- 1. 腎友造成便秘的原因:
 - (1)水分限制
 - (2)蔬菜水果(鉀離子)的限制,造 成纖維攝取不足
 - (3)日常活動量減少(缺乏運動)
 - (4)藥物的副作用(鈣片、胃乳片、 鐵劑)



- (1) 糞便停留時間太長,易減少鉀離子排除的途徑
- (2)因大便留置在體內影響水分精確的計算,容易引起透 析中因超濾不當而造成血壓下降及其他心血管併發症 的發生
- (3)長期透析後血管可能發生鈣化,血管彈性脆性增加, 一旦發生便秘,排便用力可能導致各種心腦血管事件 發生,危及生命。

3. 如何改善便秘

- (1)每天要規律運動(選擇適合自己的運動) 可促進腸蠕動。
- (2)養成定時排便的習慣,排便時避免倉促、 憂慮或不安的因素。
- (3)選擇富含水溶性纖維食物

植物膠:可從燕麥、大麥、豆類、愛玉子等食物中攝取,這些食物皆含有豐富植物膠。

果膠: 蘋果、柑橘類、柿子、梨、草莓、豆類、花椰菜、紅蘿蔔、高麗菜、南瓜、馬鈴薯等,都含有豐富果膠水溶性纖維。

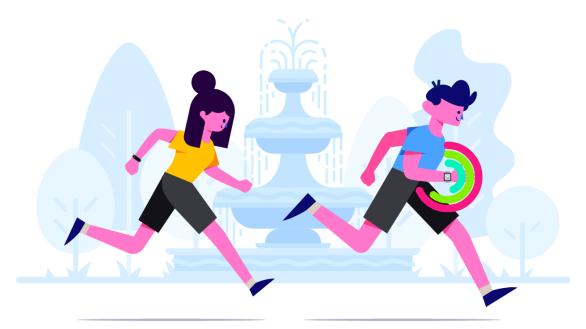








- (4)服用益生菌,促進腸內細菌群的正常化,改善腸道的機能,預防便秘。
- (5)必要時依醫囑服用緩瀉藥物,促進排便。



4. 服用緩瀉或軟便藥物的注意事項

- (1)避免當日洗腎前服用,以免透析當中會急著想解便。
- (2)一般建議睡前服用,以利早上較順利排便,如隔日早上未順 利排便,而於透析中才想解便,則可依個人排便習慣,調整服 藥時間。
- (3)服用緩瀉或軟便藥,當發生吃藥後仍無法解便時,應該與醫 師討論是否要增加藥物使用或更改成其他軟便藥物。
- (4)但服用緩瀉或軟便藥,發生排便次數過多甚至出現腹痛水瀉 情形時,要先暫停藥物使用,並告知醫師調整藥物使用量。
- (5)如果已有腹瀉情形,就不要再吃緩瀉或軟便藥。



