

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)



2. 便秘對透析患者的危害：

- (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，排使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。

