

- 長期便秘，造成腸道通透性改變，易導致腹膜炎。
- 腹膜透析導管引流不順。

引起便秘的原因

- 年紀：60歲以上的人，由於腸胃平滑肌衰退，蠕動緩慢無力等身體機能老化的影響。
- 生活習慣不良：缺乏運動、偏食、吃過多肉類又少吃纖維性食物，或是攝取的水量不足等。
- 情緒影響：緊張、壓力或憂愁、思慮過度的人，將影響傳導排便的神經，並且使胃腸功能低下，造成便秘。
- 藥物副作用。
- 器質性便秘(身體因素為主)：包括了腸阻塞、腸躁症、大腸直腸癌、痔瘡等各種疾病都有可能造成便秘。
- 過度脫水。

便秘的症狀

- 排便次數減少(每週少於**3**次)。
- 排出乾硬的糞便。
- 排便費力、排不乾淨感。



如何預防

- 增加運動量。
- 吃高纖食物，例如：新鮮蔬果刺激腸胃蠕動及增加糞便重量。
- 養成每日固定排便習慣，當感到內急，就要去上廁所，拖得愈久，
糞便中的水分就被吸收得愈多，糞便就變得愈乾愈難拉。

- 利用換液引流時進行腹部按摩(按摩時請避開導管出口處及隧道)。
- 避免過度脫水。
- 依醫師指示服用軟便劑。