

便秘注意事項

1. 均衡飲食,多攝取蔬果，避免辛辣食物、酒精、咖啡，若無限制每天最少喝八大杯水。
2. 增加日常的活動和運動。
3. 定時如廁,每天早餐後15-20分鐘是最好的如廁時間,有便意時不要忍住如廁時間應充足，上廁所時不要過分用力。
4. 除了醫師的吩咐外,絕不可自行亂用瀉藥或灌腸劑，請回門診追蹤。
5. 腹部按摩（順時鍾方向），可促進腸蠕動。
6. 若有劇烈腹痛、嘔吐、發高燒，請儘速回診。

義大醫療財團法人 關心您