

香港中文大學那打素護理學院： 「流金頌」培訓計劃

CTP003—慢性疾病處理及臨終關懷 非正規及家庭照顧者培訓工作坊

長者排洩問題多面睇

2010年06月23日 (星期三)



資助機構
Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

第四課 (23/6/2010)

長者便秘問題

- 據統計每六個人中就有一個便秘
- 隨著年齡的增長，便秘的問題變得嚴重
- 幾乎半數進入急性病房的長者，患有嚴重便秘
- 院舍中百分之八十的長者均患有便秘

<http://www.thevoice.org.hk/v0262/062.htm>

便秘的定義

- 每個人的排便習慣都不同
- 排便次數由每日超過一次或隔兩天一次都可以是正常的
- 但如果大便太硬，排便時須費勁或有困難，便是便秘

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/constipation.htm>

長者常見便秘成因

- 長者腸道機能退化，腸道蠕動較慢
- 水份及纖維素不足
 - 口渴感覺不敏銳
 - 擔心常去洗手間而減少飲水
 - 牙齒脫落令咀嚼蔬果困難而減少吸收纖維

長者常見便秘成因

- 慢性病患者甚為普遍
 - 一些慢性病，及神經系統病變，如帕金森症、中風等，容易令腸道蠕動緩慢，產生便秘
- 腸疾病如大腸憩室症
- 肛門疾病如痔瘡或肛門括約肌收縮失調
- 藥物引致，如胃藥、鈣片，及抑鬱藥

長者常見便秘成因

- 情緒因素，如緊張、壓力或憂愁
- 疲勞
- 日常起居飲食的不良習慣

http://www.threemed.com.hk/chinese/mednews/checking_result/doc-20B.htm

便秘的常見危機

- 大腸癌
- 肝病變
- 痔瘡
- 大腸憩室炎
- 心血管疾病，如血壓上升
- 併發腹痛
- 食慾不振
- 情緒不安、急躁

http://www.threemed.com.hk/chinese/mednews/checking_result/doc-20B.htm

幾時須要睇醫生

- 突然便秘
- 便秘情況愈來愈嚴重
- 合併有腹痛、嘔吐等症狀
- 糞便中帶血或黏液
- 大便形狀不規則

http://www.threemed.com.hk/chinese/mednews/checking_result/doc-20B.htm

常見的檢查

- 糞便檢查(重量，物理性狀)
- 鋇餐檢查(大腸的運動功能、解剖、生理形態及位置)
- 內窺鏡檢查
- 磁力共振（MRI）

http://www.gcb.cn/gcb/Big5/constipations/constipations_05.asp

處理方法

- 了解便秘成因，對症下藥
- 為長者設定飲水計劃，勿等到口渴才飲水
- 有規律地飲食
- 記錄排便次數

- 早上起牀嘗試去廁所
- 然後再試喝一杯蜜糖水或暖開水，潤滑大腸
- 接着做30分鐘運動
- 再嘗試去廁所

蜜糖水最適宜早餐前飲用

- 學習放鬆及深呼吸
- 多吃膠質及富粘液的食物
 - 芝麻糊
 - 海參
- 多吃高纖維食物
 - 蔬菜
 - 水果
 - 全麥麵飽
 - 麥片
- 避免辣椒及酒類等刺激性食物

- 當作腹部按摩
 - 以肚臍為中心
 - 用手掌在肚臍周圍作圓形按摩
 - 以增加腸道蠕動

- 正確排便姿勢

- 正確的坐姿配以正常地呼吸，切勿忍着氣
- 腳和膝蓋分開一呎
- 向前傾斜
- 把手肘放在大腿上
- 放鬆肛門周圍的肌肉

<http://www.constipationadvice.com.hk/achieving-inner-health/practical-tips.html>

瀉藥???

應盡量避免或依賴瀉藥

- 刺激性瀉藥
 - 刺激腸壁，如大黃
 - 長期使用會損害神經，加重便秘
- 鹽性瀉藥
 - 透過鹽的高滲透性作用，加強腸道的水份，如硫酸鎂
- 滲透性瀉藥
 - 此藥物服用後不能被吸收，增加腸內含水量，令糞便體積增大及軟化
 - 腸內細菌分解此藥物變成酸性，促進益生菌繁殖
 - 如乳果糖

瀉藥???

- 膨脹性瀉藥
 - 吸水膨脹，令糞便體積增大，刺激腸道，如纖維性藥物
- 潤滑性瀉藥
 - 礦物油潤滑及軟化大便，較適合長者，但避免長期使用，可作灌腸用

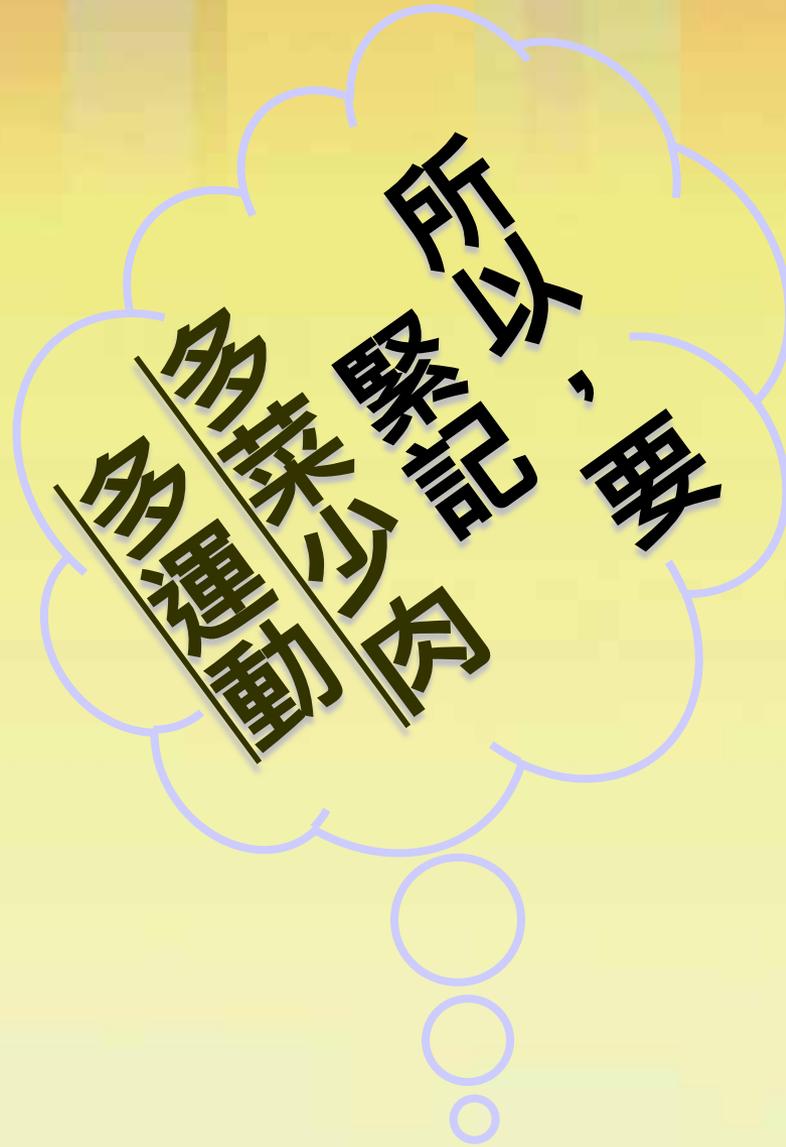
大腸憩室症

- 大腸內壁之上的凹陷部位向外擠出
- 大腸外壁出現一些囊狀物

- 成因:
 - 大腸長期受壓，如腸道蠕動過慢或便秘等
 - 多肉少菜的飲食習慣，令纖維量不足
- 年紀越大，發病率越高
 - 中年已開始受壓
 - 年紀越大腸道肌肉變弱

徵狀

- 憩室若小，徵狀不會明顯
- 若憩室壓力過大，令該處肌肉增厚
- 腸道變得狹窄，便會有腹痛、腹漲感覺
- 排泄物長期積聚在憩室中受細菌感染和發炎 ---憩室炎



完