

解救便秘



甚麼是便秘?

便秘是指排便習慣次數疏落或因糞便太乾和太硬導致排便困難。另外，患者也有腹痛、腹脹和大便排不乾淨的感覺等徵狀。

如何改善便秘?

1. 均衡飲食
2. 成年人每日要吸收大約20至30克膳食纖維。每餐盡量增加不同種類的水果、蔬菜和全穀類食物，減少高脂肪的食物，例如紅肉、雞蛋等
3. 每天要有充足的流質飲料，大約6至8杯，例如清水、清湯和果汁。應減少酒、有氣的飲料和含有咖啡因的飲品如咖啡、濃茶和朱古力等
4. 每週最少有2.5個小時中度至強度的帶氧量運動。多步行是一個很好的選擇
5. 培養定時排便好習慣。例如在早上起來先喝杯暖水以增加便意，或在早餐後上廁所



要攝取足夠的膳食纖維

記得日日2+3 (每天兩份水果三份菜)

水果

1份水果約等於:

- 2個小型水果 (例如: 布祿、奇異果)
- 1個中型水果 (例如: 橙、蘋果)
- 半個大中型水果 (例如: 香蕉、西柚、楊桃)
- 半碗水果塊 (例如: 西瓜、皺皮瓜、蜜瓜)
- 半碗顆粒狀的水果 (例如: 提子、荔枝、車厘子、士多啤梨)
- 1湯匙無添加糖或鹽的果乾 (例如: 提子乾、西梅乾)
- ¾杯無添加糖的純果汁 (例如: 鮮橙汁連果肉)



蔬菜

1份蔬菜約等於:

- 1碗未經烹煮的葉菜 (例如: 生菜、紫椰菜)
- 半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、豆類或菇菌 (例如: 菜心、芥蘭、菠菜、白菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔、荷蘭豆、金菇)
- ¾杯無添加糖的新鮮蔬菜汁 (例如: 新鮮蕃茄汁)



全穀類食物

- 促進腸臟蠕動，有助糞便排出體外。另外也能穩定糖份和脂肪在人體血液中的水平
- 撰擇穀麥麵包、紅米、糙米代替白麵包和白米飯
- 吃多些燕麥、麥皮和全穀餅乾等

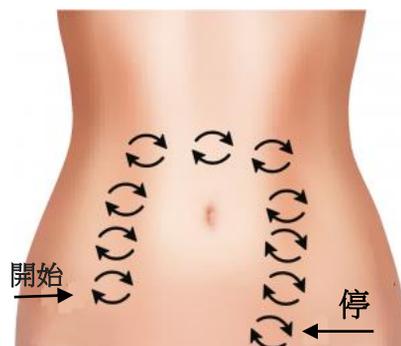
令便秘更嚴重的食物

- 濃茶和酒：它們有「利尿」作用，導致水份流失。缺水令糞便在腸道更乾更硬，令便秘更嚴重
- 快餐食物：主要是高脂肪、低纖維，長期食用會導致便秘
- 油炸食物：主要含高脂肪，身體比較難消化，而且高脂食物在腸道蠕動很慢，糞便的水份被身體大量吸收，令糞便非常乾和硬
- 紅肉：含有大量蛋白纖維，容易令胃部產生消化不良。另外紅肉有豐富鐵質，太多鐵質容易引起便秘



腹部按摩

- 每天10分鐘的腹部按摩可有效刺激腸臟蠕動，能改善便秘
- 按摩由腹部的右下角（近右邊下盤骨）開始，以打圈按摩方式，下壓深度有1-2厘米，慢慢由下而上至右邊肋骨底部，再由右至左邊肋骨底部，最後由上而下至腹部的左下角（左邊下盤骨），依順時針方向，又回到起點，重覆動作



正確排便姿勢和技巧

- 如廁時，雙腳以小木凳承托，確保雙膝高過盤椎，腰保持挺直並將上身前傾，令盆底肌肉得以放鬆，使直腸肛管角度擴大，有助排便順暢



- 排便時應避免過份用力，嘗試以"蛇仔叫" (時音) 方式將大便向下推，這方法可增加腸斜肌的力量，有助排便