

解救大便失禁



甚麼是大便失禁?

- 大便失禁是指控制排便或氣體（即放屁）出現問題
- 有些患者對於急便有感覺，只是身體未能控制，趕不及上廁所，結果導致失禁。另有些患者，是糞便漏出也沒有感覺
- 很多時候，患者會因為害怕尷尬情況出現而遠離社交活動

如何改善大便失禁?

1. 改變飲食習慣

- ✓ 每天增加膳食纖維吸收，例如多吃蔬菜、水果和全穀類食物。它們能幫助糞便成形，減少失禁
- ✓ 增加水份的吸收，例如每天飲用六至八杯開水。減少飲用咖啡、可樂、濃茶和酒
- ✓ 少食多餐
- ✓ 進食時切忌同時飲水，應該分開

可多進食的食物:

水溶性纖維

- 吸收水份，使糞便成固體狀
- 減慢通過腸道的速度，改善腹瀉情況



避免進食的食物

- 油膩、高脂食物容易引致腹部絞痛和腹瀉等現象
- 根據健康膳食指標，一位成年人男仕，每日攝取脂肪量不多於67克（即13茶匙油）；而女仕攝取脂肪量為50克（即10茶匙油）

點心

每件鮮竹卷 = 2.5 x	每件山竹牛肉 = 1.5 x	馬拉糕 = 2 x	豉汁蒸排骨 = 3.5 x	鳳爪排骨飯 = 5 x	高脂肪 ↑ ↓ 低脂肪
每條鮮蝦腸粉 = 0.3 x	每粒蝦餃 = 0.4 x	每個雞包仔 = 0.6 x	灼菜, 甜豉油 = 1 x	北菇蒸雞飯 = 3.5 x	

Source: Food and Environment Hygiene Department, Risk assessment studies report No. 17, Nutrient values of Chinese Dim Sum. (2007). Hong Kong: Food and Environmental Hygiene Department.

茶餐廳食物

焗豬扒飯 = 16.5 x	乾炒牛河 = 16.5 x	西炒飯 = 9.5 x	西多士 = 8 x	炸雞全翼 = 2.5 x	高脂食物 ↑ ↓ 較低脂食物
白切雞飯 (去皮) = 2.5 x	蒸魚白飯 = 4.4 x	冬瓜肉粒湯飯 = 4.2 x	雪菜肉絲湯米粉 = 1.5 x	滷水雞全翼 = 2 x	

Source: Centre for Food Safety, Hong Kong

避免進食的食物

- 辛辣刺激的食物
- 含糖醇食物及飲品，如無糖香口珠
- 容易產氣的食物: 豆類、洋蔥、蕃薯、青椒、蘆筍、椰菜花、西蘭花、椰菜、果仁、有汽飲品等



2. 建立定時定候的排便習慣:

- ✓ 排便訓練需要每日特定時間進行
- ✓ 選擇一個最適合的時間
- ✓ 用膳後20-30分鐘

3. 排便坐姿:

- ✓ 不要坐廁所太久
- ✓ 坐姿只能放鬆部分肌肉，蹲姿能令盆底肌肉完全放鬆，使直腸肛管角度擴大，令排便更順暢。

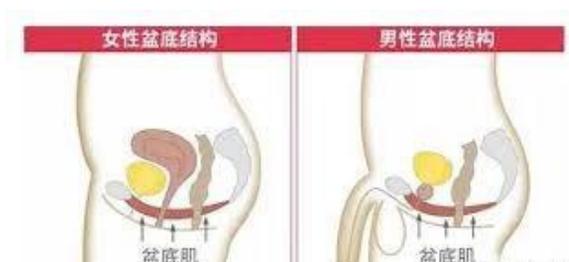
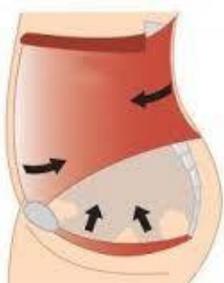


填寫飲食及排便日記

- 大便失禁情況在甚麼時候發生？
- 大便失禁情況在進食哪種食物後較為嚴重？

盆骨底肌肉運動

- 這項運動，可於站立、坐下或躺臥姿勢進行
- 首先慢慢把肛門口的肌肉收縮和向上提（就像忍尿和忍放屁般），感覺是肌肉向內及向上提升。嘗試維持此動作由一數到十。然後一次過放開、放鬆肌肉，你會有種立時鬆開的感覺。如收緊肌肉不能維持十秒，盡自己能力所及
- 重覆「收緊提升」和「鬆開」。建議每次「收緊提升」後一定要有十秒「鬆開」休息時間
- 「收緊提升」肌肉五至十秒，然後「鬆開」十秒，重覆十次。每天做三次（早、午、晚）



當進行盆骨底肌肉運動時

- 記緊正確步驟：「提升」、「收緊」和「放鬆」
- 不可閉氣（要自然呼吸）
- 不要收緊腹部和臀部肌肉
- 保持大腿肌肉放鬆
- 有些患者需做二至六個月的運動才見成效，請持之恆久，不要氣餒

藥物治療

- 用有保濕滋潤的軟膏保護肛門口附近皮膚
- 可用醫生處方的膳食纖維粉或止瀉藥，能令水狀糞便成形，減少腸臟蠕動
- 如失禁是因為每次排便未能排清，可諮詢醫生意見，選用適合的灌腸劑