嘉義市政府 員工協助方案電子報

翻轉健康 一起 +1

便秘篇

October. 2021 VOL.12

生活緊繃，工作壓力大，作息不規律，飲食不正常

你也有這些症狀嗎?

失眠

便秘

憂鬱

胃食道逆流

肥胖

NO ~~~
便秘了. . .

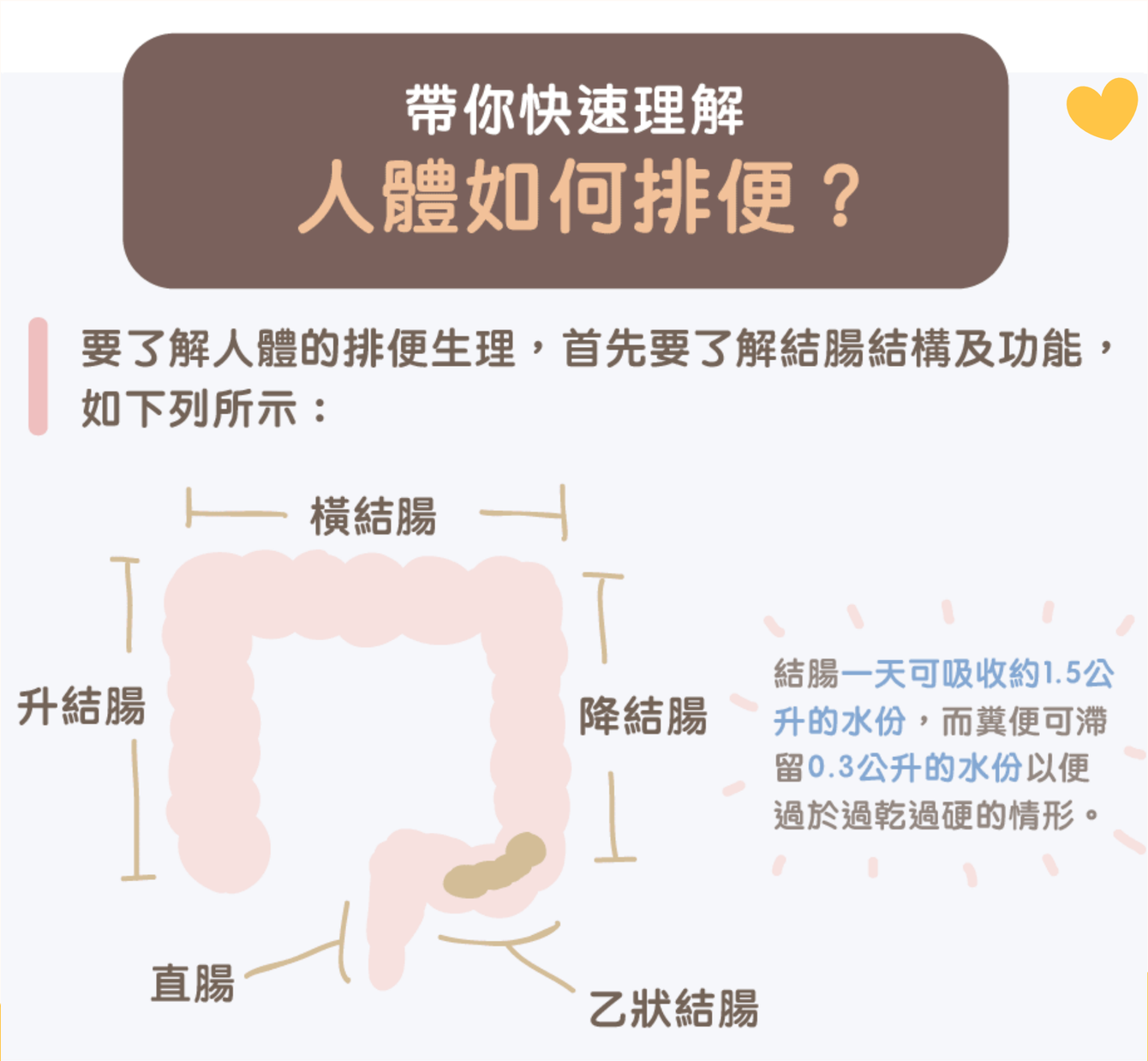
研究便秘的原因之前
首先要確定自己到底算不算便秘?

如果解便過程有以下幾種狀況，就可能是便秘了：

- ☐ 一週內排便次數少於 3 次
- ☐ 上完大號還是有糞便排不乾淨的感覺
- ☐ 排出來的糞便比以往的還來得乾硬且分離
- ☐ 有排便不順，甚至有困難的狀況

資料來源https://www.medpartner.club/constipation-prevention-treatment/

先搞懂腸胃道生理學



食物經過胃部及小腸的消化與吸收作用後，剩餘的腸胃道內容物，就會順著小腸的蠕動來到結腸，也就是俗稱的大腸。結腸是由升結腸、橫結腸、降結腸及乙狀結腸所共同組成，糞便會一路順著這條路慢慢往直腸與肛門口前進。

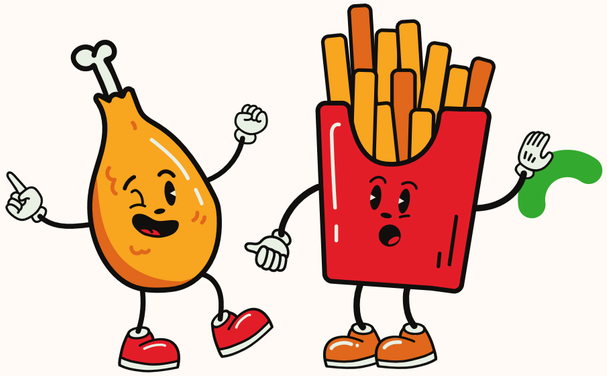
資料來源
https://www.medpartner.club/constipation-prevention-treatment/

正常的情況下，結腸蠕動及收縮的神經訊號，通常會在早上醒來或是將食物吃進肚子裡的時候，會變得較爲明顯，這些蠕動也會幫助糞便在腸道的移動及排出。

但造成便秘的原因有哪些?

水份攝取不足

油脂攝取不足



纖維攝取不足

缺乏排便動力

情緒因素
(ex緊張.壓力大)

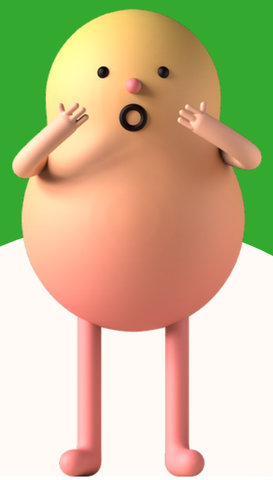
未定時排便
或經常憋便

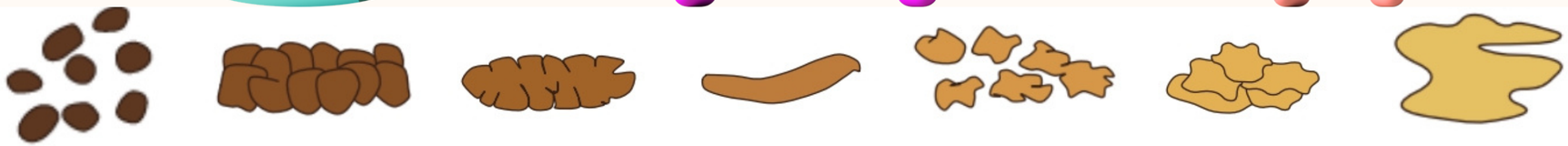
藥物副作用

資料來源
https://www.top1health.com/Article/43084

Look!

你的「黃金」長這樣正常嗎？





獨立硬粒	凹凸香蕉	裂痕香蕉	光滑香蕉	柔軟塊狀	稀鬆糊狀	水狀液態
⇦ 便秘 ⇨		⇦ 健康 ⇨			⇦ 腹瀉 ⇨	

圖片來源https://homediet.com.hk/constipation/

便秘時該知道的
緩解方式

日常生活中，透過下列 5 種緩解方法，
可以遠離便秘的困擾：

規律運動

運動能刺激
腸胃蠕動，
可幫助排便

攝取足量
高纖維食物

一天建議攝取纖
維素為 20-35g

攝取足量水份

可避免水份變少，
糞便因而容易變硬

不要忽略要
大便的感覺

有大便的 feel 要
記得解放一下喔！

成藥選擇

考慮在藥局購買軟
便劑，購買前請務
必諮詢藥師及遵循
藥師指示用藥。

資料來源
https://www.medpartner.club/constipation-prevention-treatment/

雖然便秘大部分是由飲食與生活習慣所造成的，但只要在飲食、飲水與生活作息上調整，多數人都可以自己搞定便秘問題喔!

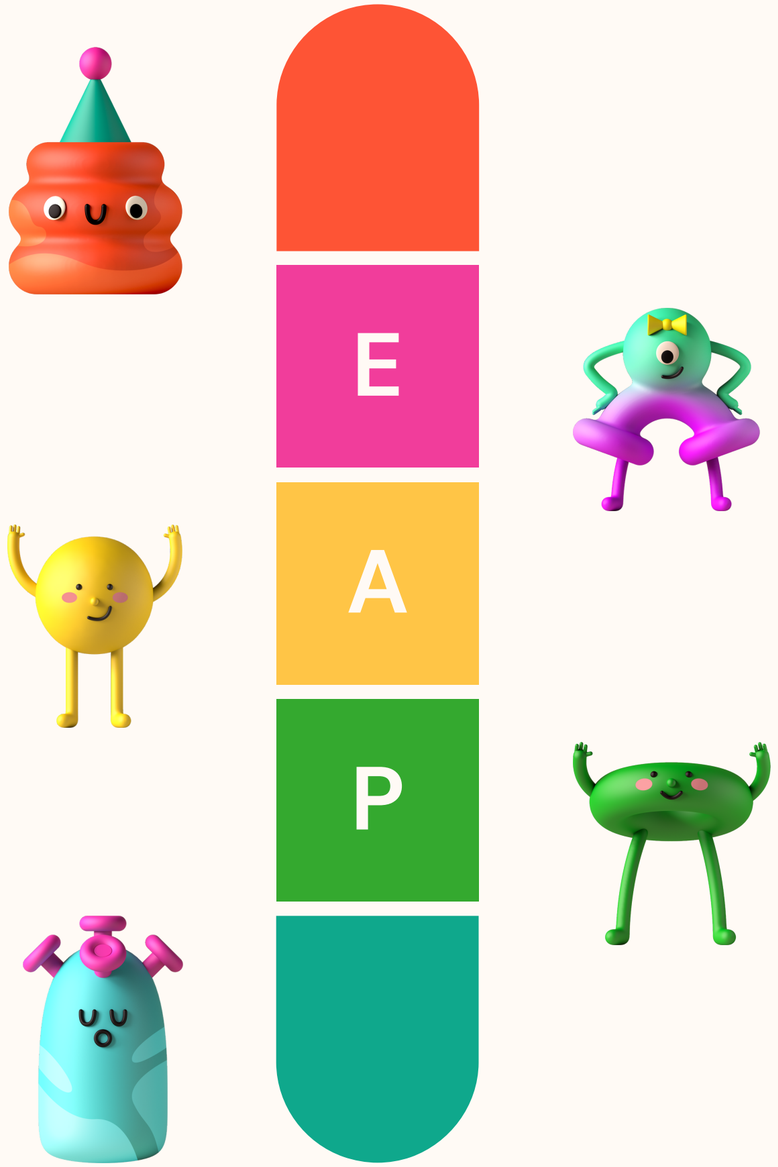
五招按摩術

資料來源https://heho.com.tw/archives/20155

便秘什麼時候該考慮就醫？

遇到下列症狀，可考慮預約門診檢查，
以免症狀或疾病進一步惡化：

- 排便習慣改變
- 不易緩解的腹痛
- 血便之產生
- 體重不明減輕
- 伴隨高燒
- 便秘無法緩解



Employee Assistance Program
員工協助方案

資料來源https://www.medpartner.club/constipation-prevention-treatment/

台灣由於大腸癌多發生在 50 歲以後，因此，國民健康署有效運用菸品健康福利捐，補助 50-74歲民衆每 2年 1次定量免疫法糞便潛血檢查，民衆可持健保卡到健保特約醫療院所檢查，檢查服務資訊請洽當地衛生局（所）、健康服務中心或至下述網址查詢最新特約院所名單喔!

https://www.nhi.gov.tw/QueryN/Query3.aspx

大腸癌篩檢政策

資料來源 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=621&pid=1136

是不是便秘，不外乎以「便便的頻率」、「每次便便的時間」，還有「便便的型態」綜合判斷；1天3次～3天1次都是正常範圍，主要是「固定時間排便」，而且要配合便便的型態來看喔。

這次小編就先介紹到這裡啦!

更多內容歡迎參閱其他專刊

Thank you for reading!

資料來源https://heho.com.tw/archives/55162

生涯規劃、食安健康

理財保險、心理諮商

婚姻關係、法律諮詢、線上自我檢測

友善幸福CHIAYI 守護您

發行單位：嘉義市政府人事團隊

員工協助專線：05-2770482#274

信箱：s150201@cyc.tw

更多內容請詳

嘉義市政府人事處員工協助專區

本報所用擷自www.canva.com