

嘉義市政府 員工協助方案電子報

翻轉健康
一起 + /



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...**

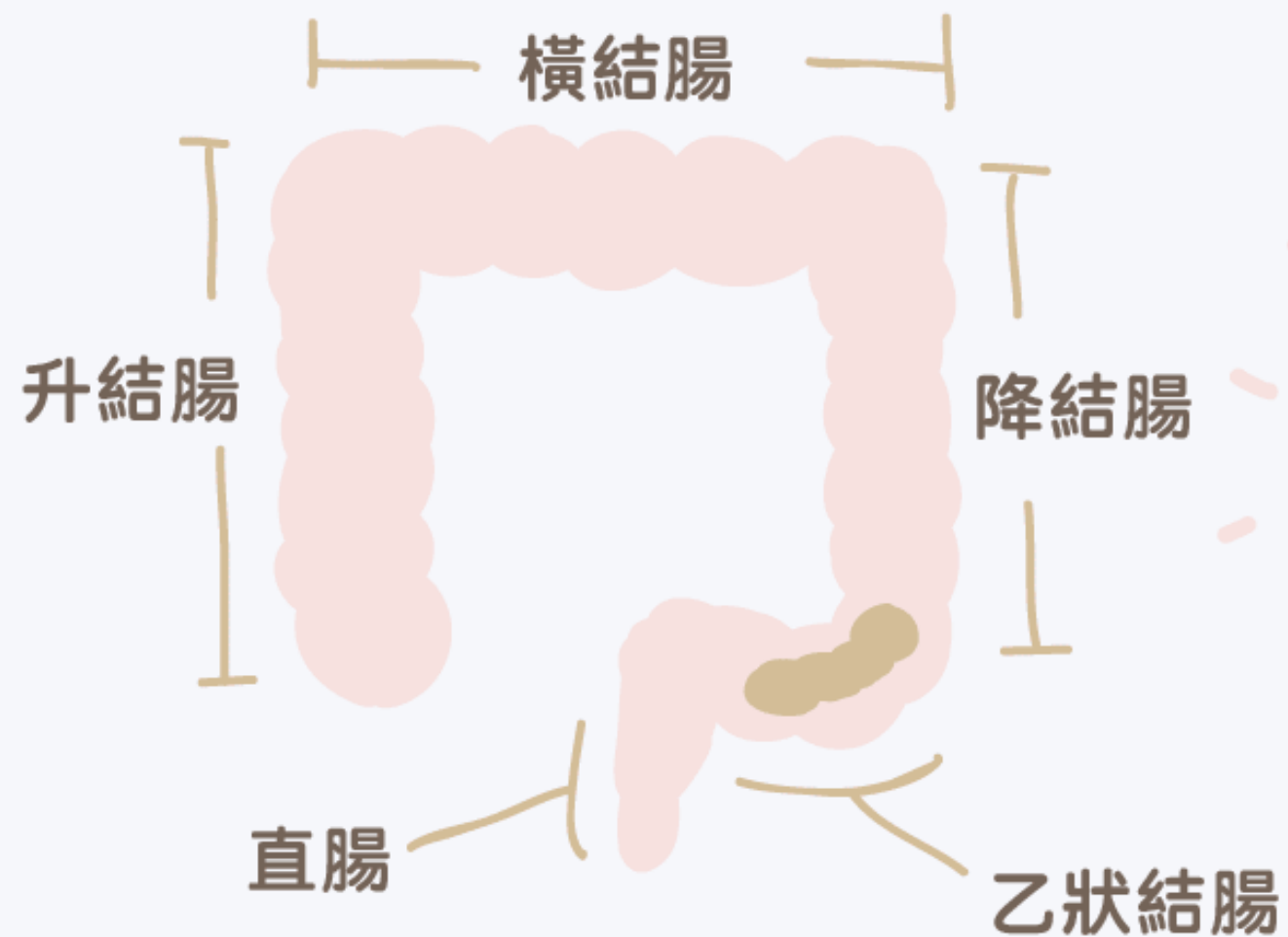
研究便秘的原因之前 首先要確定自己到底算不算便秘?

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

帶你快速理解 人體如何排便？

要了解人體的排便生理，首先要了解結腸結構及功能，如下列所示：



結腸一天可吸收約1.5公升的水份，而糞便可滯留0.3公升的水份以便過於過乾過硬的情形。

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，糞便会一路順著這條路慢慢往直腸與肛門口前進。



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，會變得較為明顯，這些蠕動也會幫助糞便在腸道的移動及排出。

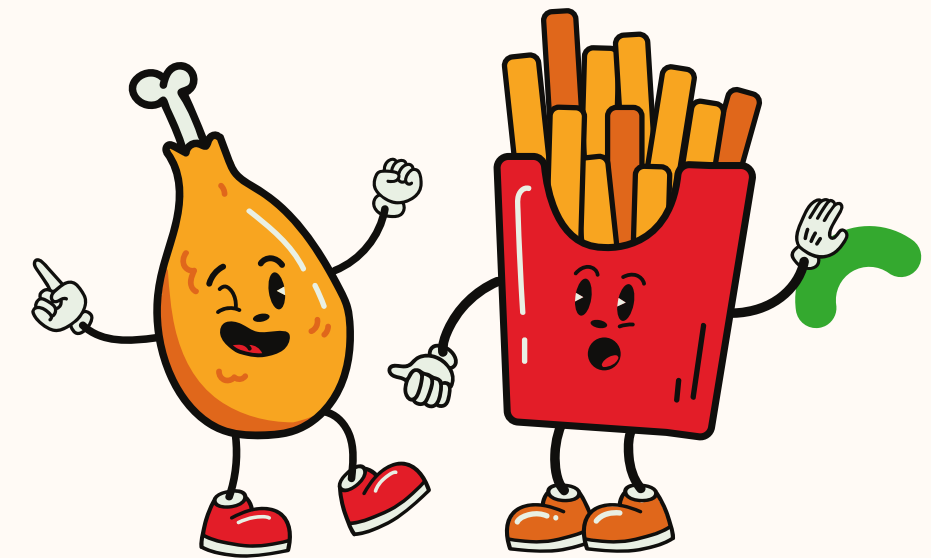
但造成便秘的原因有哪些？



水份攝取不足



油脂攝取不足



纖維攝取不足



情緒因素
(ex緊張.壓力大)



未定時排便
或經常憋便



缺乏排便動力



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



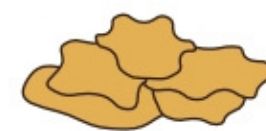
裂痕香蕉



光滑香蕉



柔軟塊狀



稀鬆糊狀



水狀液態



便秘



健康



腹瀉



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

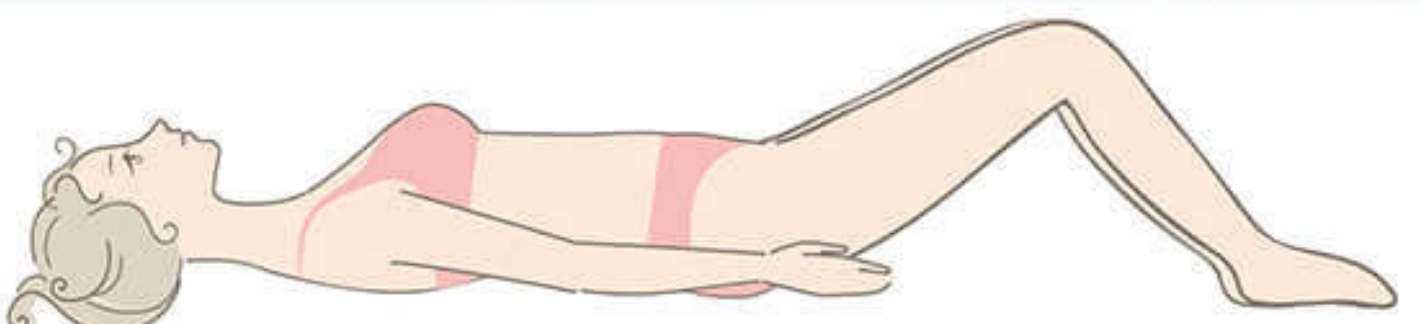
資料來源<https://heho.com.tw/archives/20155>

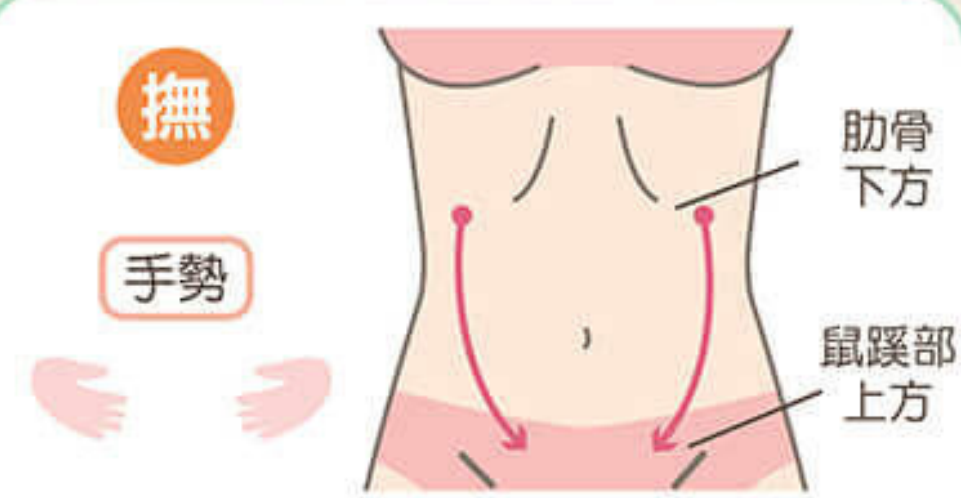
 Heho健康



改善便秘按摩5步驟，簡單輕鬆做

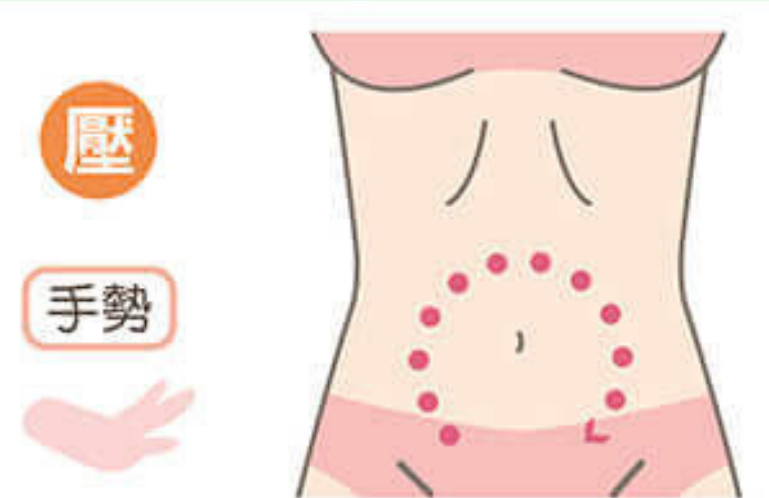
Heho

仰

1、保持仰臥姿勢，雙肩、頭部與腳掌皆著地，雙膝微曲

撫
手勢

2、以雙手輕撫腹部，自兩側腰際往鼠蹊部一路往下輕柔，重複數次

按
手勢

3、雙手交疊，以指腹順時鐘輕按腹部重複數次，幫助糞便在腸道中行進

壓
手勢

4、以慣用手的掌腹順時針壓擠腹部下壓深度三至五公分，重複數次

震
手勢

5、手握拳，拳面朝下，另一手手掌置於拳頭上，順時針快速按壓以震動腹部

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

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



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!



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

