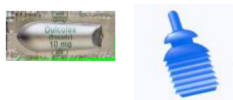




排便訓練及甘油球灌腸

建立個人的排便方式及規則排空腸道的習慣，預防便秘和糞便嵌塞

※您可以做的	
1. 若無特別限制，平時可多灌(餵)食纖維質較高的食物、水果(汁)及水分 	4. 如果肛門口有硬便，可戴手套後以手指上塗潤滑油（凡士林、嬰兒油），利用食指或中指輕輕的在肛門皮膚周圍環行觸摸，待肛門口鬆開再將肛門口的硬便挖出來 
2. 每天早上起床或進食後 30 分鐘內，可手抹嬰兒油或中性乳液依順時針方向按摩腹部 	5. 如常有滲水便情形，可用戴手套肛診評估是否有大便阻塞，可能是大便解不乾淨，再以灌腸使其解乾淨
3. 每 2-3 天可觸摸腹部有無硬塊，如無解便經醫師同意可使用甘油球或塞劑，請協助您的家人採左側臥，戴上手套後將甘油球水劑擠入肛門內後忍 5 到 10 分鐘 	6. 請給您的家人充足的排便時間，坐在便盆椅需要有人陪伴並注意他的安全，臥床者記得拉起床欄 7. 您的家人有時吃軟便劑幫助排便泄，如果有腹瀉情形需減量或暫停使用，告訴您的居家護理師 8. 請經常協助您的家人翻身、手腳關節運動，建議每日運動 3 次，每次至少 30 分鐘