

腦中風病人之

預防便秘有3知

纖活按壓好體質



便秘的影響：用力解便使腹壓增加，同時血壓增高，造成腦血回流受阻，引發顱內壓上升，會加重腦中風情況，嚴重會威脅病人生命。因此，預防便秘對中風病人是非常重要的。



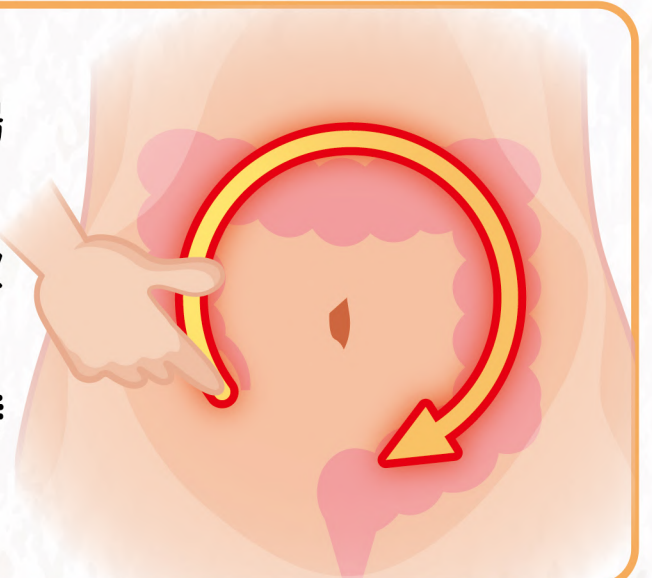
1知

- ① **纖維水分要充足：**每天飲用**1500c.c.~2000C.C.**的水份，及攝取**25~35克纖維**，可使糞便軟化。
- ② **活動量要足夠：**運動可增加腹肌力量，促進胃腸蠕動，在病情允許下及早下床。
- ③ **建立正常的排便習慣：**於早餐後胃結腸反射最強，可訓練規律的排便習慣。



2知

- ① 運用**腹部按摩**可促進腸蠕動，有利於糞便排出。
- ② 每天執行**2~3次**，每次**15~20分鐘**。
- ③ 執行時採**仰位**，以**順時鐘方向**進行按摩。



3知

排便仍不順時，執行**穴位按壓**，可緩解腹脹、促進腸蠕動；執行方式**每天1次**，於**5點**穴位，以**大拇指**做**環型按揉10下**，每下持續**2秒**，依序按壓完成即可。提醒若有**蜂窩性組織炎、腹水、腹部手術6個月內**不宜執行~

穴位按壓順序：

- ① 右天樞穴 →
- ② 中脘穴 →
- ③ 左天樞穴 →
- ④ 關元穴 →
- ⑤ 氣海穴



2

中脘穴

肚臍上4吋
劍突下至肚臍
之中點

右天樞穴

肚臍右側旁2吋
右乳頭向下與
肚臍平高

1

左天樞穴

肚臍左側旁2吋
左乳頭向下與
肚臍平高

3

氣海穴

肚臍下2吋
肚臍下至關元
穴之中間點

4

關元穴

肚臍下4吋
肚臍下至恥骨連
線之中間點

5

【貼心小提醒】

按摩力道要輕而緩和，
不可猛然大力按摩哦！

