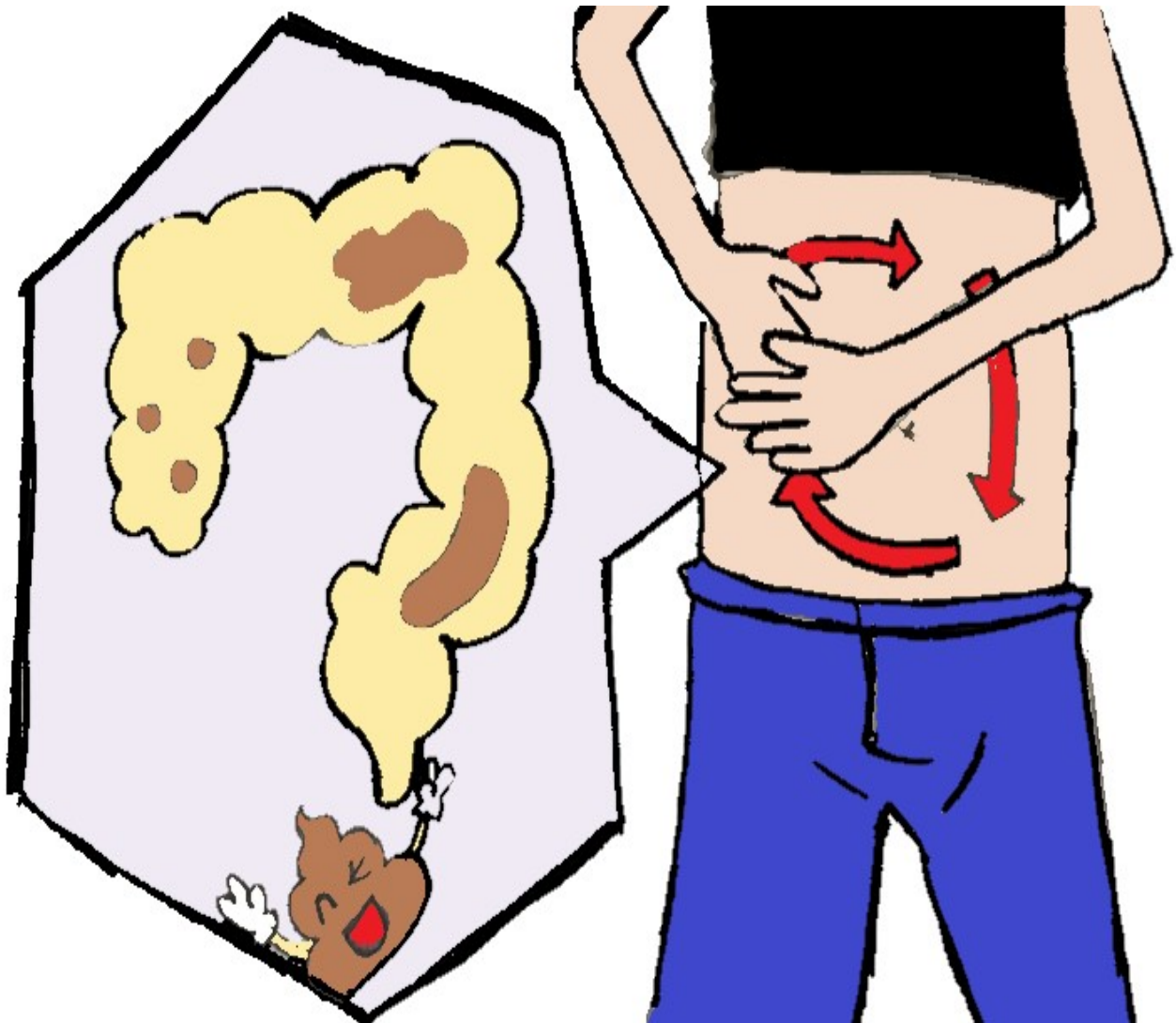


高齡長者便秘穴位按摩



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經高齡醫學科護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印








一

為什麼老人會便秘？



二

如何知道我便秘了？

布里斯托大便分類法	
便秘	 第一型 呈硬塊、分開的顆粒狀
	 第二型 呈多顆硬塊連在一起的條狀
正常	 第三型 呈表面有龜裂的條狀
	 第四型 呈表面平滑柔軟的條狀
	 第五型 呈軟糊狀，有清楚邊緣
腹瀉	 第六型 呈泥稀狀，邊緣不清楚
	 第七型 呈水樣狀，沒有糞塊

資料來源:Lewis, S. J., Heaton K. W. (1997). Stool Form Scale as a Useful Guide to Intestinal Transit Time. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 32(9), 920-924.

三

便秘會有什麼影響呢？



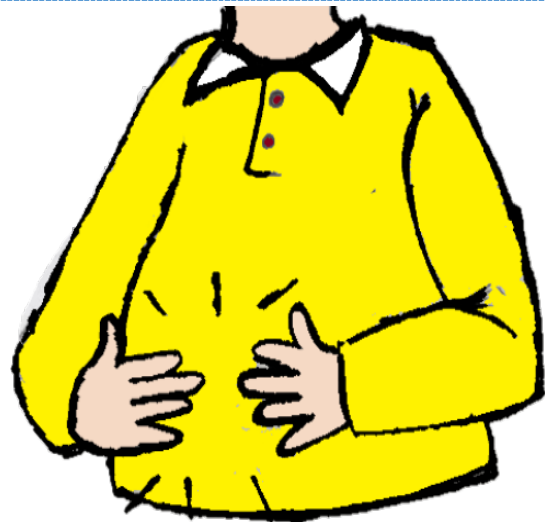
糞便自堵塞處邊緣流出，造成失禁



噁心、嘔吐



食慾下降

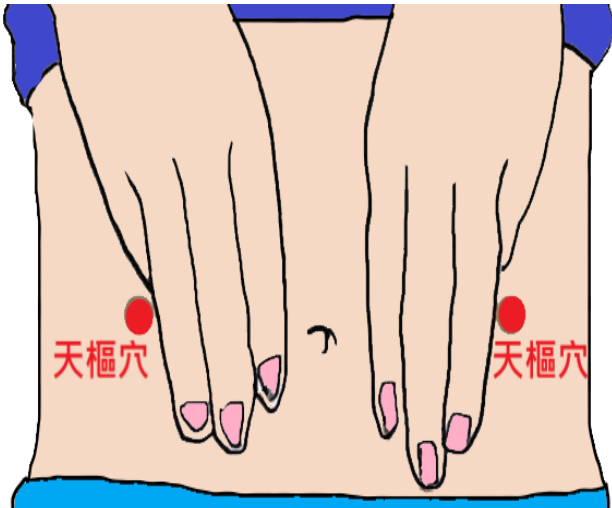


腹脹、腹痛

四

便秘時如何按摩？

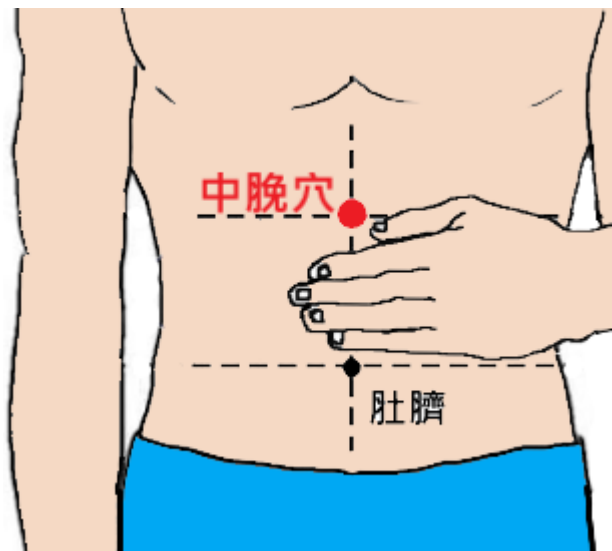
(一) 穴位按摩



◆ 天樞穴

位置：肚臍左右兩邊各一穴，離肚臍約三橫指距離。

主治：老年便秘、腹脹、腹痛、食慾不振、胃痛、嘔吐等。



☆ 中脘穴

位置：肚臍上正中線約五橫指。

主治：胃病、嘔吐、便秘、失眠、飲食難消化等。


- 1 利用大拇指指腹以環形方式按壓穴位。
- 2 按壓 3-5 公斤的力量或 1-2 公分深度。
- 3 各部位按揉約三分鐘，直至感覺有酸、脹、麻的感覺。
- 4 每週三次或每天 1-2 次，依高齡長者便秘程度來決定。

(二)腹部按摩



1 雙手重疊以環形方式從右側腹部按摩至肚臍上方再至左側腹部(順時鐘方向)下壓方式按摩，每星期5次，每次5-20分鐘。

2 此技巧可以放鬆腹部肌肉和改善循環，也能刺激腸蠕動或幫助排氣。

 腸阻塞、腹部腫瘤、腹部外科手術及放射線治療等皆不適宜進行腹部按摩。

五 結論

照顧者藉由觀察高齡長者生活作息、飲食習慣及用藥狀況等來了解便秘原因，透過飲食調節、適當活動、心理及情緒疏導，並適當運用穴位按壓及腹部按摩以輔助或促進腸胃功能，進而改善便秘問題；同時應注意解便的環境安排，提供隱密空間及充足時間，以降低解便時的不安與焦慮。

六

參考文獻

- 林儀貞、顏妙芬、陳清惠(2010) · 以實證護理探討老人便秘之處置。 *護理雜誌* , 57(4) , 95-99。
- 林聖芬、唐婉如、張玉坤、馬素華(2011) · 穴位按壓對老人便秘之成效。 *健康暨健康照護研究* , 7(3) , 175-187。
- 張靖梅、林獻鋒(2011) · 以系統性文獻回顧探討穴位按壓於便秘之應用。 *長庚護理* , 22(3) , 311-319。
- 黃靜微、林家綾、喬佳宜、程子芸、林麗秋、郭惠敏、張秉宜等譯(2014) · *最新護理診斷手冊:護理計劃與措施* · 台北:華杏, 54-55。(Sheila Sparks Ralph & Cynthia M. Taylor 原著)
- Lewis, S. J. ,Heaton K. W. (1997). Stool Form Scale as a Useful Guide to Intestinal Transit Time. *Scandinavian Journal of Gastroenterology* , 32(9) ,920-924.