

# 教你防范便秘小妙招

疫情期间,为了减少人员流动,控制疫情传播,很多企事业单位采用了弹性工作制,同时,鼓励大家宅在家、少出门。大家长时间宅在家里,运动明显减少,身体里的胃肠活动也会随之减弱,不少人可能会出现各种排便困难的情况。

对于便秘这种疾病,大家可能都觉得吃药通便的效果最好。其实,便秘的患者不仅需要及时的治疗,在日常护理方面也需要花心思注意。

今天,小编教大家以下三个方面的护理,若是大家出现了便秘的症状,可以先尝试自我调理,这样便免去了外出前往医院就诊的麻烦。

### 01 日常饮食护理

便秘患者的饮食是首要关注点,合理的饮食结构可以帮助顽固性便秘的治疗以及预防便秘复发。

建议便秘患者每日进食充足,不能吃太少,保持肠道的充盈状态;食物建议粗细搭配,增加粗粮和新鲜蔬菜水果的足量摄入;养成每日足量饮水的习惯,每日饮水量维持在1L-2L,坚持早起一杯蜂蜜水或者淡盐水;饮食中适当添加香油或麻油,有助于更

好的促进排便。

### 02 排便指导

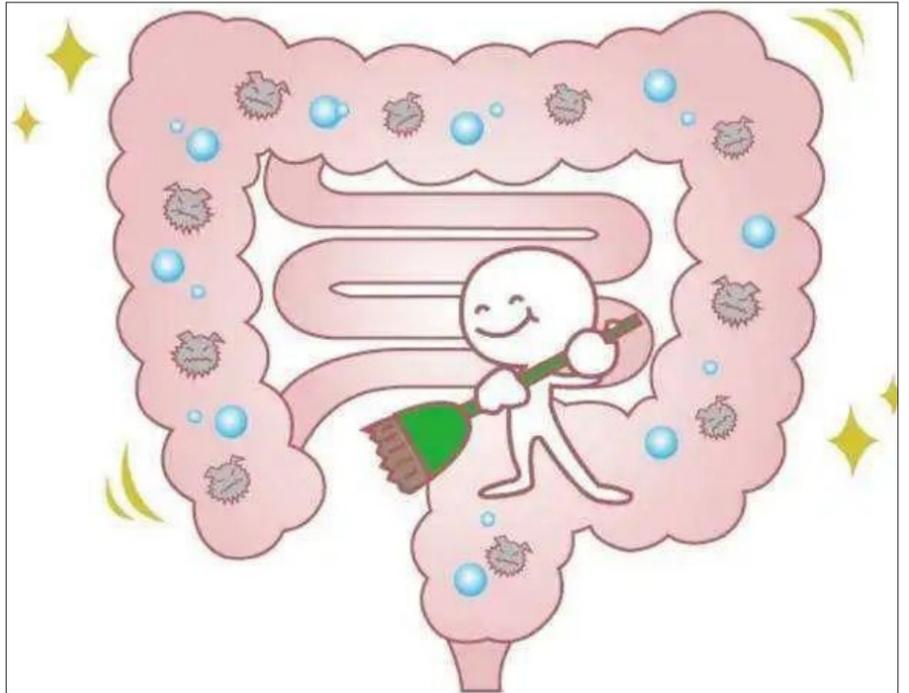
人体在每日睡醒以后,从卧位变成站立位,身体的体位变化会引起胃肠道活动,促进排便。在进食以后,出现胃结肠反射或者是十二指肠结肠反射,也可以促进排便。便秘患者到一定时间本应排便,但经常由于各种原因拖延排便时间,易破坏排便习惯,使排便反射减弱,因而不要随意地拖延排便时间。

可以指导便秘患者养成定时排便的习惯,一般是清晨或者傍晚比较好,同时建议患者观察排便的性状和颜色是否正常,有无变化。还要注意如厕时不要听歌看书报,以免分散注意力、增加排便时间,继而增加便秘发生的可能性。

### 03 心理护理

一些慢性便秘的患者长期有排便困难的状况,情绪方面也容易产生焦虑、不安甚至抑郁的情况,所以对慢性便秘患者心理的呵护也是相当重要的。关注顽固性便秘患者的心理变化,倾听患者的诉说和想法,做好心理疏导,引导患者建立信心,树立正确

的观念。同时要说明排便是受大脑皮层控制,需要多个肌肉协同调节的结果,是需要一定的时间。可以嘱咐患者不要着急,放松心情,积极面对。



4-095

## 守护天使健康护理公司

**Loving Angel's Health Care**

协助如厕  
失禁患者协助  
尿管粪管清洁看护  
肠管进食  
气切呼吸护理

服务范围  
Fairfax  
Alexandria  
Arlington  
Prince William  
Loudoun

物理治疗  
语言治疗  
康复治疗

陪伴看医生  
散步及日常活动  
准备饭菜提醒服药  
清洁居家环境洗衣  
照顾个人卫生  
协助洗澡穿衣

居家看护  
专业护理  
临时看护  
老人看护  
全天看护

招聘工作伙伴  
RN / LPN  
PCA/HHA/CNA  
另提供培训计划

24 Hr 中文热线  
(571)581-0910  
info@lovingangels.care  
www.lovingangels.care

Design by Mectezv

## WorldShine Adult Medical Day Care Center

### 阳光保健养生中心

用心做养老 用爱护健康

科学保健 文化养生 膳食养生

最专业的日间护理中心

专业护理——寻医问药, 咨询送诊  
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗  
社工服务——福利申请, 心理咨询  
交通服务——舒适安全, 购物出游  
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食  
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

咨询热线: 240-665-0001

Germantown 地址: 20420 Century Blvd, Germantown, MD 20874  
Beltsville 地址: 5801 Ammendale Road, Beltsville, MD 20705

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578  
电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

4-074

4-068

## 真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

**Jasmine**  
MEDICAL DAYCARE CENTER  
真善美日间保健中心

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽

Truth Goodness Beauty

欢迎致电查询

邹秉雄 240-683-0033  
吕思慧 240-386-7882  
中心电话 240-232-2288