

高雄市立中醫醫院
整合醫療照護中醫醫療衛教

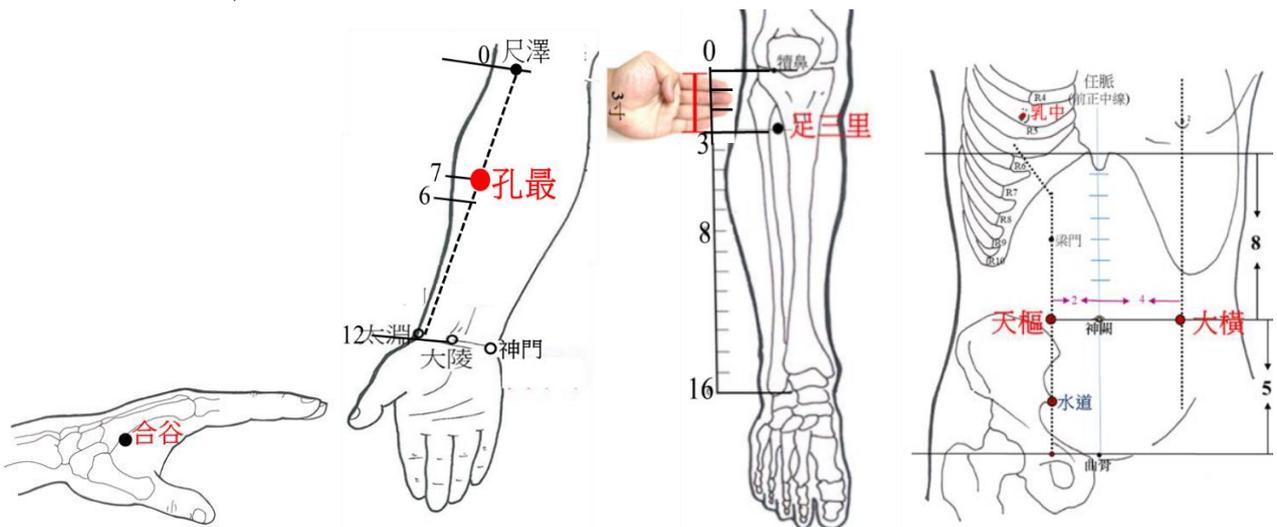
日期： 年 月 日

姓名：	病歷號碼：
-----	-------

診斷(病名)：

衛教內容：便秘日常、飲食衛教

1. 養成定時排便習慣。
2. 晨起空腹喝一杯 350cc 左右的溫開水暖暖腸胃，調整腸胃機能。
3. 補充充足的水分，可潤滑腸道，幫助排便。
4. 依便秘的證型，各有不同日常、飲食注意事項：
 - 「熱秘」：可多吃蔬果多喝水，避免烤、炸、辣等過於溫燥食物。
 - 「氣秘」：少吃豆類、糯米製品等不消化食物。保持心情愉快，減少壓力，避免久坐，適當運動。
 - 「冷秘」：避免生冷食物，飲食可酌加蔥、薑、蒜等辛香料暖暖腸胃。適度的下半身及腹部運動，或是溫水泡腳可促進循環，增加腸蠕動。
 - 「虛秘」：避免生冷及溫燥食物，可多食黑芝麻、黑木耳、櫻桃、葡萄等滋陰補血食材。
5. 穴位保健：按摩合谷、孔最、天樞、足三里穴。每天每穴按摩至少 20 至 30 下。



衛教時間： 時 分 ~ 時 分

個案簽名：	衛教人員：
-------	-------