

八、住院期間注意事項：

1. 採舒適臥位或搖高床頭，以減輕不舒服情況。
2. 排便應保持通暢，若出現便秘或腹瀉應告知醫師處理。
3. 若無限制水份，每天至少需補充液體2500毫升以上。
4. 對於無力性腸阻塞者，應常下床活動，促進腸胃蠕動。
5. 隨時觀察腸蠕動情形，如：有無排氣、排便次數、糞便性狀、顏色及量。



九、出院注意事項：

1. 吃東西時不可狼吞虎嚥，要細嚼慢嚥及少量多餐方式進食。
2. 避免堅硬難消化食物，如土芭樂、糯米類或柿餅等。
3. 養成每日定時排便習慣、至少3天解便一次。
4. 多攝取高纖維蔬果及每天攝取水分約2500毫升(除非有禁水)，預防便秘。
5. 避免刺激性食物，如辣椒、大蒜、胡椒及油膩調味太重的食物。
6. 每日維持適量運動。
7. 遵從醫師指示服藥，並按時返院檢查。

十、需就醫情況：

如再發生腹脹、腹痛厲害、便秘、腹瀉、噁心、嘔吐等情形應馬上就醫治療，不可延誤。

十一、如何預防腸阻塞？



每日規律運動



良好的飲食習慣



多喝水
多吃高纖蔬果



規律的排便習慣

自我評量(是非題)

- () 1. 腸子扭結的腸阻塞，最常見於老年人。
- () 2. 患者應多喝牛奶來補充營養。
- () 3. 患者應保持排便通暢。

請寫下您的問題：

參考資料：

陳敏麗等(2018)・消化系統疾病與護理・於蔡秀瓊總校訂・最新實用內外科護理學(六版，13-94~96頁)・台北：永大。

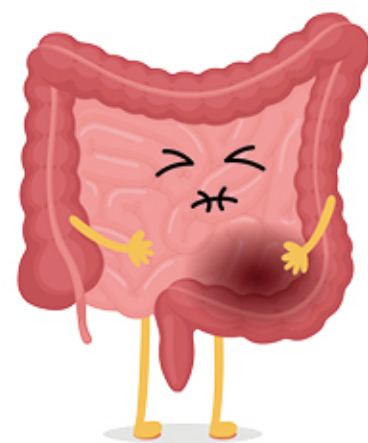
制定日期：1999年1月

修訂日期：2022年5月(第八版)

編碼：5736-單張-中文-206-08

題號	1	2	3
解答	O	X	O

腸阻塞 注意事項



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pid=1>



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、什麼是腸阻塞？

指腸子阻塞不通。可能原因為腸道內徑阻塞或腸道喪失正常蠕動功能所致。

二、可能引起阻塞的原因？

1. 腸沾黏---常發生於腹部手術後。
2. 疝氣。
3. 腸子扭結---常見於老年人。
4. 腸套疊---常見於小孩。
5. 腫瘤引起的阻塞。
6. 腹部感染，如：腹膜炎、胰臟炎。
7. 腸壁本身有病變。
8. 電解質不平衡。

三、可能出現以下的症狀：

1. 腹痛。
2. 腹脹(最常見)。
3. 噁心、嘔吐。
4. 大便減少或沒有排便。



四、腸阻塞可能引發之併發症：

1. 腸缺血壞死或破裂。
2. 腹膜炎。
3. 敗血症。
4. 休克。

五、如何診斷腸阻塞？

1. 身體評估：醫護人員以腹部聽診、叩診或觸診等來評估腸蠕動情形。
2. 腹部X光檢查：
 - (1) 確認阻塞位置(大腸或小腸)。
 - (2) 判斷是氣體或液體的陰影。
3. 腹部斷層掃描：判斷部分或完全阻塞。

六、治療方法：

1. 保守治療：
 - (1) 急性期暫時禁食，放置鼻胃管減壓或引流。
 - (2) 靜脈輸液支持療法。
 - (3) 若長期禁食、營養不良或虛弱，給予靜脈輸液與電解質補充。
2. 藥物治療：包含抗生素、止痛劑、止吐劑。
3. 手術治療：若無法改善，醫師會建議考慮外科手術治療。

七、飲食原則：

1. 何時可以開始進食？

需由醫師指示可恢復腸道營養，才可開始嘗試進食。

2. 進食的順序？

為了減少對腸胃道的刺激，建議採取「漸進式飲食」，順序為：



(有任何問題，可連絡營養師進行飲食指導)

3. 各類飲食的選擇

清流質飲食

- ◎定義：食物無渣，不會產生氣體或刺激腸胃道。
- ◎飲食選擇：主要為水份(預防便秘)及電解質補充(如：稀釋的運動飲料)、米湯、過濾的果汁、蜂蜜水等。

溫和飲食

- ◎定義：一種無刺激性，低纖維，易消化，具足夠營養的飲食。

低刺激：避免咖啡、酒、茶葉等刺激性食物，及甜食、糯米食物。



低纖維：避免粗梗蔬菜、穀類、堅果類，易造成腸胃負擔。



好消化：採蒸、煮、燉料理方式，減少煎、炸、烤方式，牛奶類暫時避免。



低渣軟質飲食

◎目的：減少排便量，腸胃道獲得休息。

種類	可食	不可食
全穀雜糧類	稀飯、白飯、麵條、白吐司	糙米、燕麥、地瓜、紅豆、綠豆等
豆魚蛋肉類	去皮、去筋、剝碎、煮爛的魚肉或瘦肉、蛋	煎、炸、烤料理及加工品(如：炸豆皮、油豆腐)
蔬菜類	去皮瓜類、軟嫩之葉菜等	竹筍、芹菜、粗梗等
水果類	去皮去籽的水果(如：木瓜、哈密瓜、西瓜、蓮霧、梨子)	蘋果、番茄、芭樂、芒果乾
乳品類	無	乳製品(如：優酪乳、養樂多、鮮奶)
油脂與堅果種子類	少量烹調用油	堅果類(如：腰果、花生、核桃、芝麻)