

- 保持情緒穩定，除去不安的因素及降低緊張壓力。
- 每日進食均衡飲食外，應多吃含水份及豐富纖維的食物，如：蔬菜、水果、海帶、粗糙麵包等。
- 若無特殊疾病限制，每天攝取水份量 2000 c.c (約 8 大杯)，在每天早餐前飲用適當的開水、冰牛奶或冰果汁，可促進腸蠕動，促進排便。
- 每天充分的運動，強化腹部肌肉，可促進腸蠕動，例如每天至少走路 30 分鐘。
- 養成定時排便的習慣，每天早餐或晚餐後 15 ~ 20 分鐘後是最好的如廁時間。
- 有便意時不要忍住，上廁所時不要用力過大或如廁太久。
- 維持良好的坐、立姿勢。
- 除醫生囑咐外，絕不可自行服用瀉藥或使用灌腸劑。

什麼時候該找（消化內科）醫師幫忙？

- 症狀持續 2 週以上，注意運動、改變飲食而仍未改善者。
- 發燒或下腹痛。
- 排便有血。
- 體重減輕。
- 離院後若有任何問題，歡迎使用急診 24 小時諮詢服務電話：24922000-1110