

便秘：

〔定義〕

大腸內佇留糞便通過較普通為緩慢，停滯在腸內造成排便困難狀態。

〔症狀〕

排便次數減少，乾硬糞便，排便困難，排便後有殘便感、脹氣、腹痛。

〔護理要點〕

- 1.養成每日定時排便習慣，有便意感，馬上如廁。
- 2.每日早餐前先喝一杯冷開水(500cc)30 分鍾後如廁放鬆心情解便多攝取水份(>2000cc/天)
- 3.多運動及多攝取纖維高之食物如蔬果或水果
- 4.按摩腹部，依順時鐘方向(上行→橫行→下行結腸)按摩，以促進腸蠕動。

〔送醫條件〕

- 1.以上方法仍無法改善時，勿任意服用瀉藥、軟便劑、灌腸。
- 2.合併有痔瘡、解便時有出血，或其他腸胃疾病。

換氣過度：

〔定義〕

由於緊張或情緒不佳所造成呼吸加快現象，患者會覺得好像自己肺部空氣不夠而喉嚨發緊，覺得沒有空氣，患者會增加呼吸，以便吸入更多空氣，而致血中二氧化碳水平低，造成喉頭及胸部肌肉發緊，使症狀加劇。

〔症狀〕

頭暈，手腳及口唇麻木和刺痛，肌肉顫抖，抽搐，出汗，皮膚冰冷，胸部壓迫感，胸悶，緊張不安。

〔護理要點〕

- 1.拿取塑膠袋至於患者口鼻處，使其吸入呼出的空氣，教導換者放鬆肌肉，患者在袋內呼吸 4-5 分鐘，呼氣時盡量緩慢。

2.維持患者身心之安寧，協助採舒適之半坐臥或坐立姿勢。

3.除去緊身的內、外衣，維持空氣流通。

〔送醫條件〕

1.經處理後，仍感呼吸困難。

2.若合併有胸部劇烈疼痛，若疼痛延伸至後背者，心臟病，高血壓，發燒。