



- 長者健康知識 -
解決長者的便秘問題



問：長者有便秘問題，怎麼辦？

答：要解決便秘問題，長者可以從飲食及生活習慣開始。若果長者口腔功能不好，不妨將食物煮靸一些，然後再切成小塊，方便咀嚼及易於消化。





問：長者有便秘問題，怎麼辦？

此外，長者亦可慢慢增加纖維量，例如將少量紅米或糙米混入白米一起煮，待適應後，慢慢增加紅米或糙米的分量。早餐可進食麥皮或麥包代替白粥及白麵包。



問：長者有便秘問題，怎麼辦？

一般長者都喜愛喝茶，很少喝水。可是茶、咖啡及奶茶等飲品都含有咖啡因，它會導致水分流失，使尿頻的情況加劇，同時亦使便秘問題更嚴重。故此，長者想紓緩便秘，應以水代茶。最後，長者可做適量運動，可刺激腸部的蠕動。





問：長者有便秘問題，怎麼辦？

另外，亦應養成定時大便的習慣。作息定時，保持心情開朗，這樣能增加食欲，有效改善便秘的問題。

