



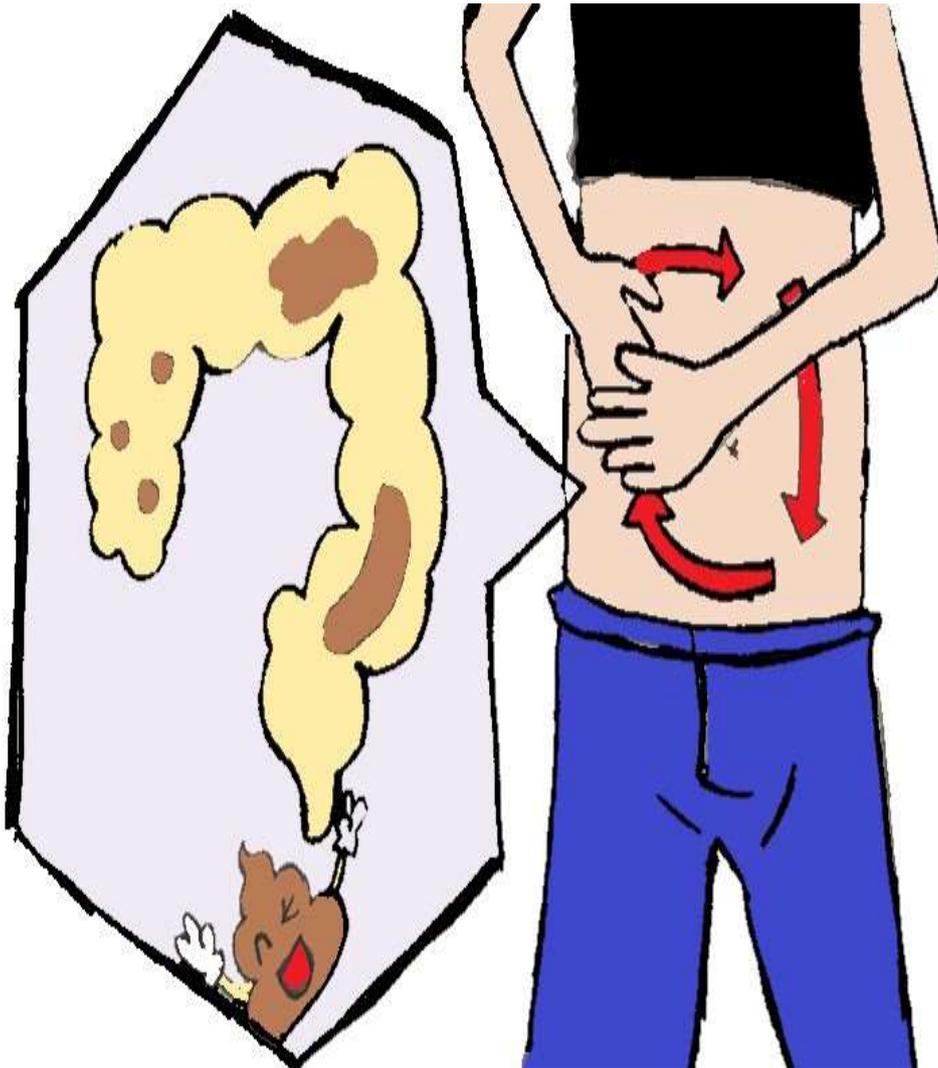
衛教編號：GER-031

2018.11.15 訂定

2022.07.14(1 審)

2023.06.22(2 修)

## 高齡長者便秘穴位按摩



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經高齡醫學科護理專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

# 一

## 為什麼老人會便秘？

便秘並非正常老化的過程，但伴隨老化而來的缺牙、腸道功能結構變化、活動力降低、情緒低落及疾病藥物服用之副作用，可能增加便秘的風險。



## 二

## 如何知道我便秘了？

布里斯托大便分類法（Bristol Stool Scale）將人類的大便分為七類，大便的形狀和其待在大腸內的時間有關，所以可以用它來判斷食物經過大腸所需的時間。

布里斯托大便分類法		便秘
	第一型 呈硬塊、分開的顆粒狀	
	第二型 呈多顆硬塊連在一起的條狀	
	第三型 呈表面有龜裂的條狀	
	第四型 呈表面平滑柔軟的條狀	正常
	第五型 呈軟糊狀，有清楚邊緣	
	第六型 呈泥稀狀，邊緣不清楚	
	第七型 呈水樣狀，沒有糞塊	腹瀉

### 三

## 便秘會有什麼影響呢？

嚴重便秘會產生溢流性大便失禁，其他影響包括食慾降低、消化不良、噁心、嘔吐、長期腹脹與腹痛等。



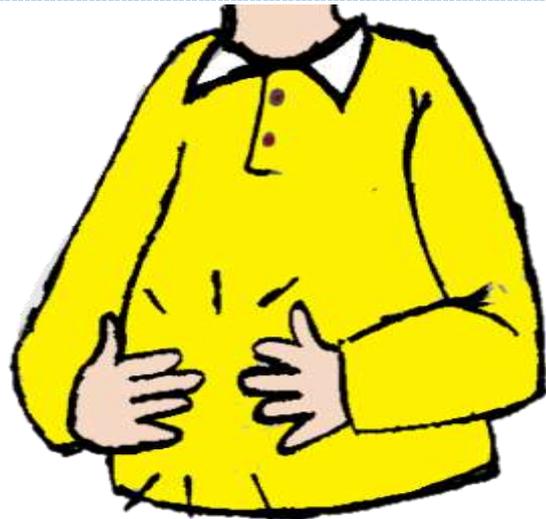
糞便自堵塞處邊緣流出，造成失禁



噁心、嘔吐



食慾下降



腹脹、腹痛

## 四

# 便秘時如何按摩？

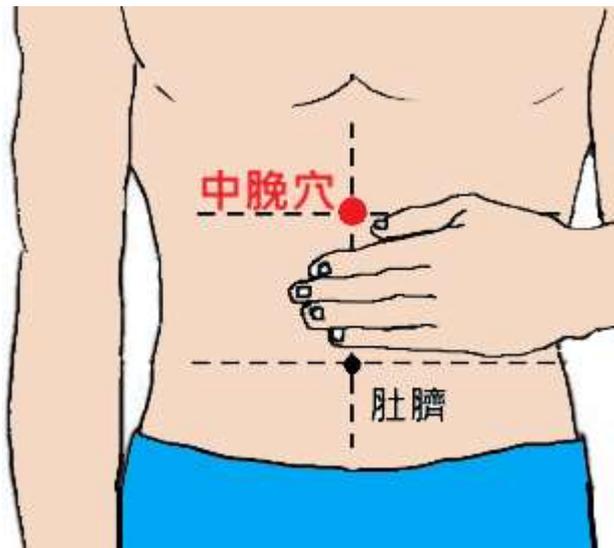
### (一) 穴位按摩



#### 天樞穴

**位置：**肚臍左右兩邊各一穴，離肚臍約三橫指距離。

**主治：**老年便秘、腹脹、腹痛、食慾不振、胃痛、嘔吐等。



#### 中脘穴

**位置：**肚臍上正中線約五橫指。

**主治：**胃病、嘔吐、便秘、失眠、飲食難消化等。

- 1 利用大拇指指腹以環形方式按壓穴位。
- 2 按壓 3-5 公斤的力量或 1-2 公分深度。
- 3 各部位按揉約三分鐘，直至感覺有酸、脹、麻的感覺。
- 4 每週三次或每天 1-2 次，依高齡長者便秘程度來決定。

## (二)腹部按摩



資料來源: <https://is.gd/WB9xh2>

1 雙手重疊以環形方式從右側腹部按摩至肚臍上方再至左側腹部(順時鐘方向)下壓方式按摩，每星期 5 次，每次 5–20 分鐘。

2 此技巧可以放鬆腹部肌肉和改善循環，也能刺激腸蠕動或幫助排氣。

 腸阻塞、腹部腫瘤、腹部外科手術及放射線治療等皆不適宜進行腹部按摩。

## 五 結論

照顧者藉由觀察高齡長者生活作息、飲食習慣及用藥狀況等來了解便秘原因，透過飲食調節、適當活動、心理及情緒疏導，並運用穴位按壓及腹部按摩以輔助或促進腸胃功能，進而改善便秘問題；同時應注意解便的環境安排，提供隱密空間及充足時間，以降低解便時的不安與焦慮。



## 六

## 參考文獻

- 張慈怡、邱哲琳、楊妹鳳(2022)・老年常見消化道問題與營養  
照護・*臨床醫學月刊*，89(3)，142-145。https://doi.org/  
10.6666/ClinMed.202203\_89(3).0026
- Akor, F.(2021).How the Bristol Stool Chart helps my practice. *EC  
Paediatrics*,10(2), 24-25.
- Hu, W., Ying, X., Sun, J., Fan, B., & Guo, R.(2021).  
Self-administered acupressure for chronic severe functional  
constipation: A study protocol for a randomized controlled  
trial. *Medicine (Baltimore)*.100(25). https://doi.org/10.1097/  
MD.00000000000026349.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.便秘可能導致食慾降低、消化不良、噁心、嘔吐、長期腹脹與腹痛等影響。

是 否 不知道

2.正常糞便應呈現表面平滑柔軟的條狀。

是 否 不知道

3.若發生便秘情形，可任意執行腹部按摩技巧，不用在乎相關禁忌症。

是 否 不知道

4.便秘穴位按摩包含天樞穴及中脘穴。

是 否 不知道

5.腹部穴位按摩力道建議為按壓 3-5 公斤的力量或 1-2 公分深度。

是 否 不知道