

2011年内科护理：生活规律对预防便秘有什么益处\_护士资格考试\_PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/2/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4](https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4)

[\\_E5\\_86\\_85\\_c21\\_2433.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_2433.htm) 讲述了生活规律对预防便秘的益处。生活规律能预防便秘，特别是习惯性便秘的发生。这是因为合理地安排工作和生活，劳逸结合，适当参加文体活动，尤其是久坐少动及精神高度集中的脑力劳动者，适当的体育锻炼，特别是腹肌的锻炼有助于胃肠道功能的改善，对于腹肌弱，无力排便的病人尤为重要，能促进排便。另外，要养成良好的排便习惯，每日在一定的时间排便，以此作为条件反射的信号，建立良好的排便规律，有便意时不要错过。对于便秘患者来说，通过以上饮食治疗及良好的生活习惯，95%的人其症状能得到改善或自行缓解。更多信息请访问：护士课程免费试听 护士互动交流 护士模拟试题在线测试 护理学专业（护士）《相关专业知识》全真模拟试汇总 护理学专业（护士）《基础知识》全真模拟试题 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)