

2011年基础护理：促进正常排便的护理措施-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\\_ti2020/3/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_9F\\_BA\\_c21\\_3665.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_9F_BA_c21_3665.htm)

促进正常排便的护理措施：卫生宣教，提高饮食中纤维素的含量，充足的液体摄入，进行适当运动，培养定时排便习惯，提供隐蔽场所，维持最佳体位。

- 1 卫生宣教 向病人及其家属讲解排便与生活方式、饮食、运动等的关系，增加其正常排便的知识。
- 2 提高饮食中纤维素的含量 适量食用高纤维素食品，可增加粪便的重量和含水量，从而加速粪便在肠道内的移动，有助于维持肠道正常功能。
- 3 充足的液体摄入 人体内适当的水分能软化粪便，成人每日至少应保证1200～1500毫升液体的摄入，长期卧床的病人、发热病人可相对增加液体摄入量。在制定增加液体摄入计划之前，应先确定病人是否患有任何会因液体增加而使病情恶化的疾病，如心脏病、肾病等。
- 4 进行适当运动 运动能增加全身肌肉张力及增强排便肌肉的肌力。对于能下地活动的患者而言，散步就是非常好的全身运动；对于卧床病人而言，在健康状况允许的情况下，可进行一些小运动量的锻炼。
- 5 培养定时排便习惯 将排便时间包括在每日常规之内，根据工作性质、生活习惯等具体条件安排一个合适的排便时间。此外，对那些原已建立的排便习惯，应帮助其维持原有的常规。
- 6 提供隐蔽场所 提供隐蔽场所，可使病人心情放松，对病人排便十分有益。若条件许可，提供单独卫生间；若病人必须在病房内使用便器时，可关上病室房门，加屏风遮挡病人，打开窗户，使用空气清新剂除臭。此外，提供信号灯或摇铃，使病人排便后或需要帮忙时，能够召唤到人，增加病

人安全感。7 维持最佳体位 适当的姿势有助于腹肌收缩，增加腹内压，最佳的排便姿势是半蹲位，身体稍向前倾，卧床病人，在病情允许的情况下，可将床头抬高。特别推荐

：[#0000ff>2011年护士执业资格考试内容七大变化](#)

[#0000ff>2011年执业护士考试题型](#) [#0000ff>2011年执业护士考试时间](#) [#0000ff>2011年执业护士资格考试大纲](#) 更多信息请访问：

[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#)

[#0000ff>护士在线题库](#) [#0000ff>2011年护士资格考试各科习题及答案汇总](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年基础护理：病区药物](#)

[管理](#) [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)