

2011年基础护理：功能性老年便秘的护理要点 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_3715.htm

功能性老年便秘的护理要点：积极治疗慢性疾病，合理平衡饮食，戒除抽烟、喝酒等不良嗜好等。便秘患者的护理要点：1.积极治疗慢性疾病，保持精神愉快，不气、不急、不恼怒。2.合理平衡饮食，粗细粮适当搭配，多吃一些富含纤维素的蔬菜、水果，另外还可以吃些红薯来改善胃肠功能。3.戒除抽烟、喝酒等不良嗜好。4.避免多吃辛辣刺激性食物和频喝咖啡、浓茶，尤其是平素有便秘史者。5.养成每天早晨起床和晚上临睡前如厕排大便的习惯。6.每天早晨醒来后喝一杯凉开水，喝完后再躺十分钟，因为空腹饮水很少被吸收，借以刺激肠管运动而有助于排便。7.适当地增加体育活动，如慢走、游泳、打乒乓球、练太极拳等，不要长时间坐着或躺着不活动。8.水苏糖调理，润肠通便主要功能：能有效地促进肠道有益菌双歧杆菌和乳酸杆菌的增值；促进胃肠菌群平衡；降解有害毒物，抑制病原菌繁殖，减少腐败物质产生和吸收；改善肠道疾病（便秘、腹泻、消化不良、肠道菌群失调等症）。特别推荐

：#0000ff>2011年执业护士资格考试考后真题与答案
#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询 #0000ff>2012年执业护士考试介绍 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 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