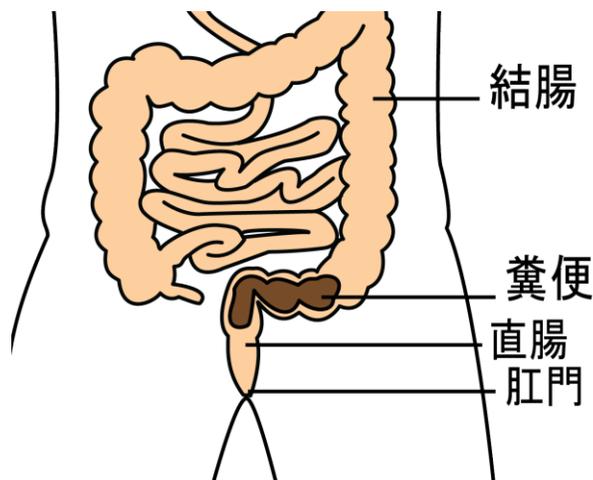


肛門手指刺激 (直腸觸摸)

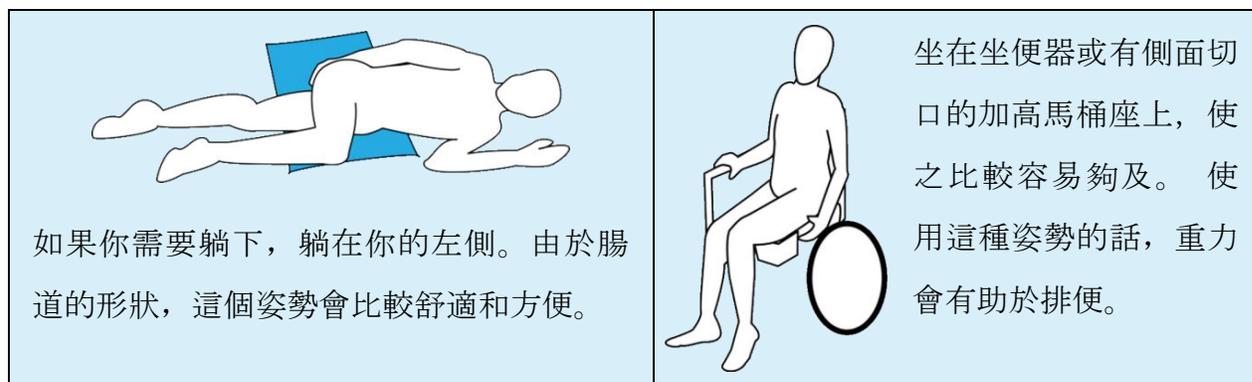
Digital Stimulation (Rectal Touches)

脊髓損傷後，常見現象是不再有需要大便的感覺，你可能也無法像往常那樣啟動排便。肛門手指刺激（直腸觸摸）是一種將手指插入直腸的技術。輕輕觸摸（刺激）直腸壁可以幫助觸發腸道蠕動。這有助於將糞便排出腸道。通過這種技術，可以訓練你的腸道在特定時間排便。有助於防止排便意外和便秘。



姿勢

肛門手指刺激可以在普通馬桶或坐便器上獨立完成。也可以躺在床上做。根據不同的姿勢，你可以從側面或後面夠及。



用具

- 手套
- 潤滑劑
- 藍色防溼尿墊（如果是在床上）
- 手紙或溼紙巾
- 栓劑
- 盛廢物的塑料袋

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sb1-2015-06-09

肛門手指刺激 (直腸觸摸)

Digital Stimulation (Rectal Touches)

要塞入栓劑，潤滑栓劑和戴了手套的手指。將栓劑插入通過肛門括約肌，並頂住直腸壁。等待 10 至 15 分鐘讓它起效。躺在床上塞栓劑是首選姿勢。坐在坐便器或馬桶上塞栓劑會導致它掉出來。

保持正常排便的提示

食用纖維物質：高纖維食品有助於大便較快地通過你的腸道，也有助於保持大便成形。嘗試每天食用至少 15 至 30 克的纖維。

喝水：喝大量的水有助於大便更容易通過腸道。每天設法飲用 2 至 3 升水。

經常鍛煉：經常鍛煉有助於你保持正常，使例常排便更容易。每週兩次設法做至少 20 分鐘的有氧運動。並且，每週做至少 2 次力量訓練。

了解你的飲食：你的飲食會極大地影響你日常的大便。常常要經過一段時間的試錯才能找出最適合你的飲食。

可能遇到的問題

例常排便的變化：檢查糞便的顏色、排便量和一致性。你的例常排便會受到你的飲食和健康的影響。如果你的例常排便有重大變化或者你注意到大便帶血，請告訴你的醫生。

痔瘡：痔瘡是肛門周圍小葡萄大小的組織腫脹。在手指刺激過程中，你可能注意到痔瘡。它們會在你手指上和大便中留下少量的血。如果你有痔瘡，和你的醫生談談。

自主神經反射異常 (AD)：膀胱太滿是 AD 的主要起因之一。如果你是 T6 或以上部位的脊髓損傷，你就有 AD 的風險。AD 是血壓的危險上升，並且是一種醫療緊急情況。如果你的血壓上升 20-40 毫米汞柱，並伴隨症狀，你就有 AD。你需要立即處理。如果不及時治療，會導致中風、癲癇和死亡。要了解更多信息，請查閱 [Spinal Cord Essentials 自主神經反射異常講義](#)。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

自我護理

肛門手指刺激 (直腸觸摸)

Digital Stimulation (Rectal Touches)

如果你有以下 AD 症狀，你應該儘快排空膀胱和腸道：

- 劇烈頭痛
- 面部出汗或潮紅
- 起雞皮疙瘩
- 肌肉痙攣增加
- 口腔有金屬味
- 感覺焦慮
- 鼻塞
- 視力模糊
- 眼前有斑點
- 噁心
- 呼吸困難
- 心律過緩

有時候肛門手指刺激也會導致 AD。 使用麻醉凝膠會有幫助。 問一下你的醫生，哪種凝膠適合你使用。

要了解更多有關損傷水平的信息，請參閱 [Spinal Cord Essentials 脊髓損傷講義](#)。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。 **免責聲明：**資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sb1-2015-06-09