

# 便秘中醫護理指導對於改善大學生便秘症狀及生活品質之成效

林麗味<sup>1\*</sup> 葉淑惠<sup>2</sup> 譚蓉瑩<sup>1</sup> 傅元聰<sup>3</sup> 黃國城<sup>4</sup>

<sup>1</sup>弘光科技大學護理系助理教授 <sup>2</sup>中台科技大學護理系暨彰濱秀傳紀念醫院教授

<sup>3</sup>台中慈濟醫院中醫部主治醫師 <sup>4</sup>村上國小教師

**背景：**健康指導是中醫護理獨立業務範圍之一，研究發現，便秘中醫護理指導可改善老人便秘症狀及排便次數，然而以便秘中醫護理指導來改善大學生便秘問題之實證研究有限。

**目的：**探討便秘中醫護理指導對於改善大學生便秘症狀及生活品質之成效。

**方法：**採類實驗雙組前後測設計，以立意取樣有便秘症狀之大學生共55位(實驗組24位，控制組31位)。實驗組首先由教學醫院中醫師進行便秘中醫四診評估及辨證，再由中醫護理教師提供四小時之便秘中醫護理指導；控制組則給予便秘衛教單張，介入前、介入第二週及第六週以結構性問卷進行資料的收集。以廣義估計方程式(generalized estimating equation, GEE)分析便秘中醫護理指導對改善便秘之成效，經控制「前測效應」、「控制組之成長效應」及年齡、身體質量指數(body mass index)後，以比較組別與前後測之交互作用。

**結果：**經GEE之迴歸模式檢定，發現實驗組與控制組間於第二週與第六週介入效果分別為排便間隔時間(第二週 = -1.42,  $p < .001$ ；第六週 = -1.27,  $p < .001$ )、便秘症狀(第二週 = -8.10,  $p < .001$ ；第六週 = -7.09,  $p < .001$ )、便秘生活品質(第二週 = -19.69,  $p < .001$ ；第六週 = -20.58,  $p < .001$ )及自覺便秘嚴重度(第二週 = -1.35,  $p < .001$ ；第六週 = -1.31,  $p < .05$ )。表示便秘中醫護理指導較衛教單張能有效改善便秘之困擾。

**結論：**便秘中醫護理指導可提供照護指引及居家自我保健之參考。

**關鍵詞：**中醫護理指導、大學生、便秘。

## 前言

便秘是一種常見的健康照護問題，其發生原因與飲食、心理、解剖上之多重因素有關(Wang & Tsai, 2012)，除了會引起痔瘡、出血、大腸癌等身體不適外，甚至會造成社交的不便及干擾生活品質。研究發現患者為解決便秘的問題，每年瀉劑的費用相當龐大，但是便秘患者對於瀉劑使用效果並不滿意(Johanson & Kralstein, 2007)。雖然老人是便秘高危險群，但近期研究發現青少年因便秘問題尋求協助之情形亦逐漸增加，巴西青少年便秘盛行率佔22.3%(Oliveira, Tahan,

Goshima, Fagundes-Neto, & Morais, 2006)，日本18–20歲女性便秘盛行率為26.2%(Murakami et al., 2007)，中國大陸約佔6%–32%(范, 2006；魏、余, 2006；Dong et al., 2013)，台灣護專學生便秘佔45.3%(張、蕭、江、蔡, 2002)，各國間青少年便秘盛行率差異大，可能因為各研究對於便秘的定義不同及便秘評估量表間之差異所導致。Dong等學者(2013)追溯便秘大學生之病史，發現許多個案於孩童階段即有便秘問題，而用力解便及排便不完全為便秘青少年常見症狀，當飲食不規律、缺乏足夠運動等生活習慣，加上功課、學習環境壓力皆可能導致便秘。研究證實便秘大學生除了有較高生

接受刊載：102年11月1日

通訊作者地址：林麗味 43302 台中市沙鹿區臺灣大道六段 1018 號

電話：(04)26318652 – 3049；E-mail：lwli@sunrise.hk.edu.tw

doi:10.6225/JNHR.09.4.320