



腹泻是指次数明显超过平常的排便。这种粪便常常呈水样或糊状。一些癌症治疗会引发腹泻。这包括一些化疗药物、靶向性抗癌治疗以及对腹部或盆腔区的放疗。

为什么会腹泻？

癌症治疗会损害肠壁，这会减少从消化道流向体内的水分和营养物质(食物)。

消化道里多余的水分，就会导致稀松或水样排便(腹泻)。

腹泻为什么是问题？

腹泻时，人体会流失水分或体液(液体)。若腹泻严重，体液就会大量流失。这就是脱水。

脱水的症状有：

- 您会觉得头昏、眩晕或思维紊乱
- 心脏好像要跳出来或心跳非常快速
- 严重头疼
- 尿液(小便)变化，如排尿不如平常多，或尿液呈极深颜色

我该服什么药？

您可以服用一些药物来停止或缓解腹泻。

医生或护士会告诉您适合服用哪些药物及何时服药。请务必遵从医嘱，谨慎服用这些药物。

若一般通过服药来保持排便正常，请在开始腹泻时停止服用这些药物。腹泻停止后，要咨询医生何时重新服用这些药物。

重要说明

以下情况下请立即联系医生或护士：

- 体温 38°C 或超过
- 服用止泻药后仍腹泻不止
- 便血
- 严重胃痛或胃胀
- 突发或再次呕吐
- 出现脱水症状

若联系不到医生或护士，请立即前往就近医院急诊部就诊。

有些药物会引发非常严重的腹泻

包括：

- 化疗药物，卡培他滨 (capecitabine) 和依立替康 (irinotecan)
- 靶向性抗癌治疗，易普单抗 (ipilimumab)

若正接受这类药物治疗并开始腹泻，请立即联系医生或护士，或前往就近医院急诊部就诊。

对于腹泻我还能做些什么？

每天多喝水

- 尽量每天喝约8杯液体，如水、稀释软饮料、清淡果汁、清汤。
- 若被“限制饮用液体”，则请咨询医生可饮用多少液体。
- 喝水不会止泻，但却有助于补充身体流失的水分，防止脱水引发的问题。

尽量吃.....

- 小餐——每天5或6次小餐，替代3顿大餐。
- 易于消化的食物，如：香蕉、水果罐头或炖水果、去皮煮土豆、米饭和面食、白面包、煮熟燕麦、无皮蒸鸡肉、白鱼、蛋类或果冻。

尽量不吃.....

- 油腻、油炸或辛辣食物。
- 牛奶与乳制品——可以吃不含乳糖的牛奶。
- 含咖啡因或酒精的饮料。
- 生水果、蔬菜、坚果、豆类及谷类食品（如卷心菜和花椰菜会引发气胀和抽筋）。

推荐营养师

- 即使腹泻不止，也要保证吃下充足食物来获取能量，这一点非常重要。
- 若觉得难以做到正确饮食，请让医生或护士推荐营养师。

术语表

腹泻 (Diarrhoea) = 通过肛门或开口的排便次数明显超过平常频率

开口 (Stoma) = 肠道手术时在某些患者腹部/肚子切开的用来排便的口子

脱水 (Dehydration) = 身体流失过多水分

表皮剥脱 (Excoriation) = 肌肤发红严重、疼痛或流血，例如腹泻会导致直肠区或开口周边的肌肤出现这种情况

常见问题

臀部(肛门区)或手术开口疼痛时该怎么办？

- 用不含酒精的无味婴儿湿纸巾擦拭疼痛部位。
- 洗一个浅温水浴，加点盐，也有助于缓解。
- 向医生或护士了解有助于缓解发红和疼痛的乳膏。
- 若肛门或开口疼痛或流血(表皮剥脱)，请告诉医生或护士。

腹泻严重时该告诉医生或护士什么？

腹泻时，请告诉医生或护士：

- 每天排便次数
- 什么时候服用什么药物
- 药物是否有效
- 喝了多少水

最好写日记，因为觉得不舒服时，有时会记不清楚每件事。

向医生或护士提问

- ✓ 我会腹泻吗？
- ✓ 什么时候会开始腹泻？
- ✓ 该服用什么药来缓解腹泻？
- ✓ 应喝多少水？
- ✓ 该喝哪类液体？

联系电话:

白天:

夜晚/周末:

携手合作舒缓癌症造成的影响

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

电话: +61 (0)2 8374 5600 传真: +61 (0)2 8374 3600 电邮: information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

