

---

# 如何护理 便秘



## 本患者指南将帮助您了解：

|                  |      |
|------------------|------|
| 什么是癌相关性便秘？       | 第2页  |
| 造成癌相关性便秘的原因是什么？  | 第3页  |
| 我该怎么做好便秘护理？      | 第4页  |
| 我何时该联系自己的医疗护理团队？ | 第12页 |
| 我可以从何处获取更多信息？    | 第14页 |

本患者指南旨在帮助在癌症治疗前、治疗期间或治疗后出现便秘的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顾者使用。本指南不能替代来自您医疗护理团队之建议。

# 什么是癌相关性便秘？

---

便秘是指您排便的次数较正常少。大便可能干硬而且排便困难。便秘是癌症患者的常见症状。

## 您可能患有便秘, 如果:

您排便必须用力,  
很费劲才能排出。

---

您感到有便意但是拉不出来。

---

大便体积小、干硬, 呈粒状。

---

不是每个人都会每天排便。如果您吃的比较少, 那么排便量可能也比较少。只要大便软且排便过程顺畅, 每两三天排便一次也没关系。

## 您可能还同时出现:

胃痛或痉挛

---

胀气, 感到很撑或不适

---

很多气或老是打嗝

---

恶心或呕吐

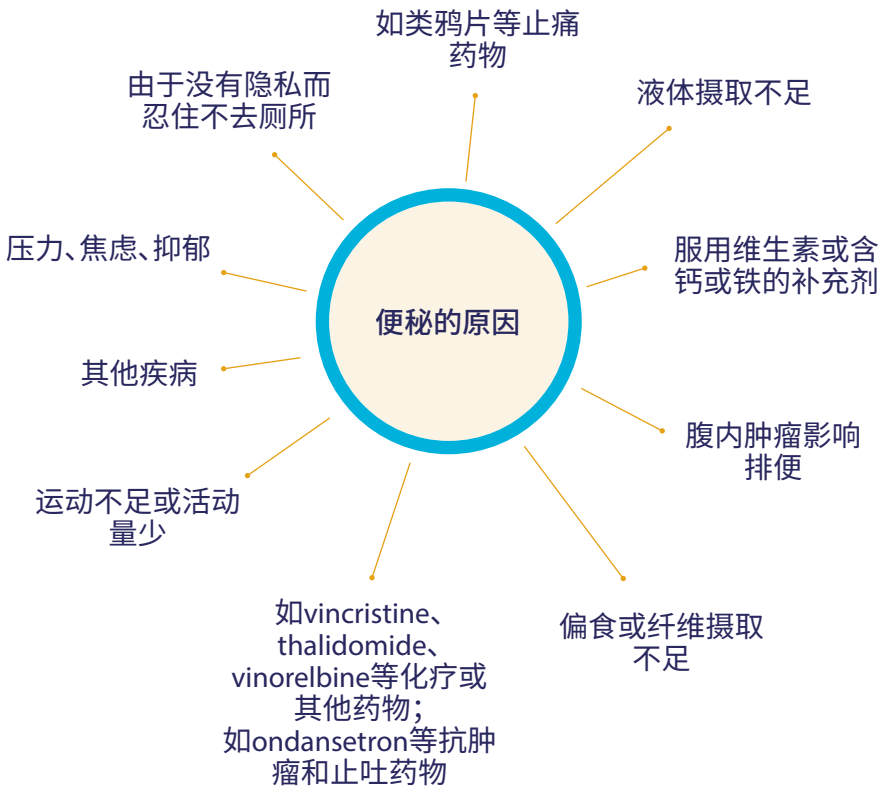
---

大便失禁——这不是腹泻

---

# 造成癌相关性便秘的原因是什么？

本图显示可能造成便秘的原因：



# 我该怎么做好便秘护理？

---

## 使用轻泻剂进行便秘护理

轻泻剂是帮助您排便的药物。轻泻剂有很多种类。有些是可在药房购买的非处方药，有些则需要医生为您开立处方。



**吗啡及可待因等类鸦片止痛药会引起便秘。**如果服用这类药物，您需要使用轻泻剂帮助排便。如果您在服用类鸦片止痛药期间停止使用轻泻剂，您将会出现便秘症状。

### 轻泻剂的种类

**渗透性轻泻剂**增加大便中的水份，使得排便较为容易。通常使用后一至四天内见效。此类轻泻剂的例子有乳果糖（如Restoralax）和Peg 3350（如Lax-A-Day）。

**刺激性轻泻剂**促使您的身体排便，并加速大便通过肠道排出体外。通常使用后6至12小时内见效。此类轻泻剂的例子有番泻叶（如Ex-Lax、SenoKot和SennaSol）和Bisacodyl（如Correctol和Dulcolax）。

**栓剂和灌肠剂**是促进排便的肛门投药剂型。此类药物对某些癌症患者是不安全的。如果您的免疫系统因癌症或治疗而变弱，此类药物能够使您更容易受到感染。使用此类药物之前，请向您的医疗护理团队咨询。

## 轻泻剂可用于便秘的预防或治疗。

如果您服用的药物或接受的治疗引起便秘，医生会请您使用轻泻剂确保定期排便。

如果您两三天都没有排便，觉得自己便秘，您可能需要使用某种轻泻剂，或使用更多轻泻剂，帮助排便。请向您的医疗护理团队咨询该怎么办。

### 安全为上！

- ✔ **不要服用如Metamucil等纤维补充剂，除非您的医疗护理团队让您服用。**这种补充剂对您可能不安全，特别是如果您正在服用类鸦片止痛药。
- ✔ 您使用轻泻剂之后可能会出现轻微的胃痉挛。如果痉挛痛得很厉害，或如果您开始腹泻，停止用药，并告知您的医生或药剂师。

### 患者的故事：

“便秘的问题是你觉得这种情况不会发生，然后就不听从建议，结果后来变成严重便秘。平常奏效的方法（例如吃西梅）都没有用了。你真的需要使用轻泻剂。”

## 摄取更多纤维

如果您出现轻微便秘，多吃纤维可能有所帮助。高纤食物能令大便更加松软和顺畅排出。



### 安全为上！

- ✔ 如果您从谷物摄取大量纤维，确保自己饮用大量液体。如果您不摄取足够水份，便秘的情况可能变得更加严重。
- ✔ 如果您服用类鸦片止痛药，询问您的医疗护理团队自己是否适合摄取更多纤维。
- ✔ 如果您被告知患有肠阻塞（肠道堵住导致无法排便），在膳食中添加纤维之前，请先与您的医疗护理团队确认。

如需更多营养信息，请参阅加拿大癌症协会（Canadian Cancer Society）的患者信息小册子：《面对癌症、食得健康》。请浏览：

[www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)

近期研究表明软便剂（如soflax和docusate sodium）可能并无效用。如果您正在服用软便剂，请向您的医生或药剂师咨询。

## 高纤食物

|     |   |
|-----|---|
| 水果  | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 天然轻泻食品,如:西梅、西梅汁、木瓜和大黄。</li><li>✓ 新鲜水果,如:鳄梨、莓类、苹果、梨子、香蕉、芒果、李子、柳橙、葡萄、无花果和杏子。</li></ul> <p><b>提示</b> 苹果和梨子等水果可以连皮吃。果皮具有更多纤维。</p>                                 |
| 蔬菜  | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 西兰花、球芽甘蓝、甜菜、包菜、玉米、豌豆、胡萝卜和朝鲜蓊</li><li>✓ 带皮马铃薯或番薯</li><li>✓ 绿叶蔬菜,如:菠菜、羽衣甘蓝和瑞士甜菜</li></ul> <p><b>提示</b> 把绿色蔬菜打成蔬果昔补充纤维。</p>                                      |
| 谷物  | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 大麦、燕麦麸、糙米、野米、藜麦、小麦片和玉米粉</li><li>✓ 全麦饼干、意大利面、煎松饼、格子松饼和贝果(硬面包圈)</li><li>✓ 麦麸谷片、能量棒和松饼</li><li>✓ 全谷或多谷、黑麦面包</li></ul> <p><b>提示</b> 尝试把麦麸加入炖菜、汤类、马铃薯泥和烘焙食品之中。</p> |
| 蛋白质 | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 云豆、菜豆、鹰咀豆、扁豆、豌豆和黑豆</li><li>✓ 坚果,如:杏仁、开心果、山核桃、葵花子和南瓜子</li></ul> <p><b>提示</b> 肉类、禽类和鱼类仅有少许纤维,但您仍可摄取。/ 尝试将豆类加入汤和沙拉之中。</p>  |
| 点心  | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 爆玉米花、坚果和食用种子</li><li>✓ 水果干(枣子、无花果、西梅、葡萄)</li></ul> <p><b>提示</b> 吃新鲜水果当点心,或把它加入早餐谷片或酸奶里。/ 正餐和点心都可食用蔬菜。/ 尝试把麦麸洒在谷物、燕麦、苹果酱或酸奶上面。</p>                             |

### 其他提示：

- 慢慢添加纤维到您的膳食当中,以避免胀气或多气。
- 每天在固定的时间享用正餐和点心。这有助于让您更有规律地如厕。

## 多摄取液体

液体可令大便更加湿润，  
变得比较松软且容易排出。



- 每日饮用至少6至8杯液体。白开水最好不过，然而任何液体都有帮助。
- 热饮能帮助您排便。
- 如果饮用液体有困难，时常小口啜饮，或食用多汁水果。

### 选择饮品

- 白开水
- 热水加柠檬
- 冰块
- 西梅、苹果或梨子汁
- 含果肉的果汁
- 热饮，如：花草茶和热汤，或少许低因咖啡和茶水

**要求您的医疗护理团队将您转介给营养师。**营养师能够在出现便秘时帮助您了解健康的饮食方式。您还可以访问 [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) 或致电 **1-866-797-0000**，免费与一名注册营养师取得联系。



## 动起来

运动能帮助帮助您保持定期排便。就算只是多一些活动都可能有所帮助。



如果您没有运动的习惯，先从轻松的锻炼开始，例如：散步、温和的瑜伽或舒展运动。

在您的私人车道上散步，在走廊来回走动，或踩室内单车机。

按自己的步调运动，慢慢增加运动的时间和难度。

### 运动还可以：

- 让您更有饥饿感
- 给您更多能量
- 帮助您睡得更好
- 增强肌肉
- 让您感到身心健康
- 缓和抑郁和焦虑的感觉

### 请您的医疗护理团队将您转介给：

- 物理治疗师
- 职业治疗师
- 物理医学专家
- 运动专家
- 复健专家

## 采用辅助疗法

与您的医疗护理团队确认自己是否适合辅助疗法。



### 这些疗法或许能够帮助您缓解便秘症状：

#### 针灸

生物反馈——学习控制身体功能的一种方法。生物反馈治疗师可帮助您利用这种方式训练自己的身体排便。

#### 腹部(肚子)按摩

**如需有关这些疗法的更多信息**  
请阅览加拿大癌症协会的辅助  
疗法指南。请浏览：

**[www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)**

## 养成定时排便的习惯

使用厕所时，确保自己可以独处和感到舒适。如有需要，请家人给您隐私。

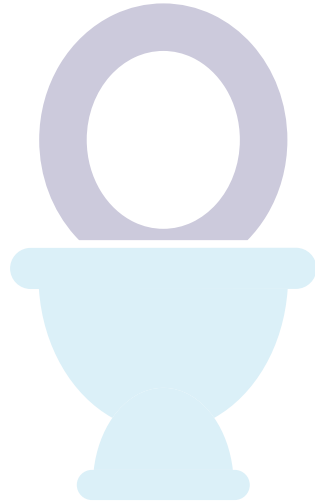
尽量每天在相同的时间如厕。

试着在早上一起床后或在饭后排便。

如果可以的话，下床如厕或使用便椅，而不使用床上便盆。

坐在马桶上时，在脚下放一个矮脚凳。这可以改善您的姿势。

尝试排便时，不要太用力或使劲。慢慢来，试着放松。



# 我何时该联系自己的医疗护理团队？

---

## 如果出现下列症状，请立刻告诉您的医疗护理团队：

如果您超过三天完全没有排出任何大便

大便中出现鲜血

大便颜色非常深或呈黑色

没有排气(放屁)

肚子肿胀或疼痛

恶心和呕吐

## 什么是症状筛查？

在安大略省，癌症患者需要填写一份症状筛查问卷。该问卷告诉您的医疗护理团队关于您的症状及感觉。这个问卷被称为艾德蒙顿症状评估系统 (Edmonton Symptom Assessment System, 简称ESAS)。

填写症状筛查问卷有助于您和您的医疗护理团队为您做好症状管理。

我何时该联系自己的医疗护理团队？

使用下列描述帮助您的医疗护理团队了解您的便秘情况。



0代表没有便秘，10则是最严重的便秘。

**0-3**

您可能有**轻度**便秘，如果：

在改变饮食方式或使用软便剂之后，您的排便情况有所改善

**4-6**

您可能有**中度**便秘，如果：

您需要使用轻泻剂或刺激性药物来帮助排便

**7-10**

您可能有**重度**便秘，如果：

您需要使用很多轻泻剂或刺激性药物来帮助排便

您需要使用栓剂或灌肠剂来帮助排便

您呕吐

您胃痛

您的医疗护理团队想要知道您的便秘情况。您的问题  
和疑虑都非常重要。请不要害怕分享。

# 我该从何处获取更多信息？

---

如需下列及其他有用资源的链接网址，请浏览：  
[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

## 网站：

安省癌症护理机构  
(Cancer Care Ontario)  
[www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

加拿大癌症协会  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

煮出健康人生网站  
(Cook for your Life)  
[www.cookforyourlife.org](http://www.cookforyourlife.org)

## 支持性服务：

加拿大癌症协会社区服  
务据点查询  
[www.cancer.ca/csl](http://www.cancer.ca/csl)

加拿大癌症协会同伴支持服务  
[www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support)

加拿大癌症网上论坛  
(Cancer Chat Canada)  
[www.cancerchatcanada.ca](http://www.cancerchatcanada.ca)

## 书籍：

《面对癌症、食得健康》  
[www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)

《轻松进食：帮助您应对癌症治  
疗期间的饮食挑战》  
(Goes down easy: recipes to  
help you cope with the  
challenge of eating during  
cancer treatment) —  
Elise Mecklinger, 2006年

---

我该从何处获取更多信息？

**向您的医疗护理团队索取关于便秘护理的更多信息：**

自我护理课程：

本地支持小组：

视频：

书籍：

传单：

**询问医疗护理团队,如果您觉得自己的症状需要立即就医,应该与谁联系？**

本指南中所载建议乃基于已发表的证据及专家一致意见。本指南中的信息改编自以下患者工具文件：

- 《指南：帮助您做好便秘护理的提示》 (Guide: Tips to help you manage your constipation) (渥太华癌症中心)
- 《有助于便秘护理的点子》 (Ideas to help manage constipation) (北约克总医院)
- 《癌症治疗后的肠道问题管理》 (Managing bowel problems after cancer treatment) (大学健康网路)

本指南由安省癌症护理机构制作，以为患者提供便秘相关信息。本指南内容仅供参考信息之用，不能替代医疗建议。本指南未能包括关于便秘护理之所有现有信息。如果您有任何问题或疑虑，请务必向您的医疗护理团队咨询。本指南所载信息不构成安省癌症护理中心与您之间的医病关系。

**此翻译版本由伊莉莎白·沃尔特斯患者教育基金及玛嘉烈公主癌症基金会共同出资赞助**

**需要这份信息的无障碍格式版本吗？**

1-855-460-2647 | 听障人士专线(416) 217-1815 | [publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

如需其他患者症状护理指南，请浏览：

[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

---

本指南对您有帮助吗？请告诉我们：[cco.fluidsurveys.com/s/guides/](http://cco.fluidsurveys.com/s/guides/)

第一版本-2016年

安省癌症护理机构保留所有版权、商标及所有本指南之其他权利，包括所有文字和图片。未经安省癌症护理机构事前书面同意，本资源的任何部份均不得被使用或转载（个人用途除外），或以任何形式或方法分发、传送或“复制”。

