

---

如何護理

# 便秘



## 本患者指南將幫助您了解：

什麼是癌相關性便秘？	第2頁
造成癌相關性便秘的原因是什麼？	第3頁
我該怎麼做好便秘護理？	第4頁
我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？	第12頁
我可以從何處獲取更多資訊？	第14頁

本患者指南旨在幫助在癌症治療前、治療期間或治療後出現便秘的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顧者使用。本指南不能替代來自您醫療護理團隊之建議。

# 什麼是癌相關性便秘？

---

便秘是指您排便的次數較正常少。大便可能乾硬而且排便困難。便秘是癌症患者的常見症狀。

## 您可能患有便秘，如果：

您排便必須用力，  
很費勁才能排出。

---

您感到有便意但是拉不出來。

---

大便體積小、乾硬，呈粒狀。

不是每個人都會每天排便。如果您吃的比較少，那麼排便量可能也比較少。只要大便軟且排便過程順暢，每兩三天排便一次也沒關係。

## 您可能還同時出現：

胃痛或痙攣

---

脹氣，感到很撐或不適

---

很多氣或老是打嗝

---

噁心或嘔吐

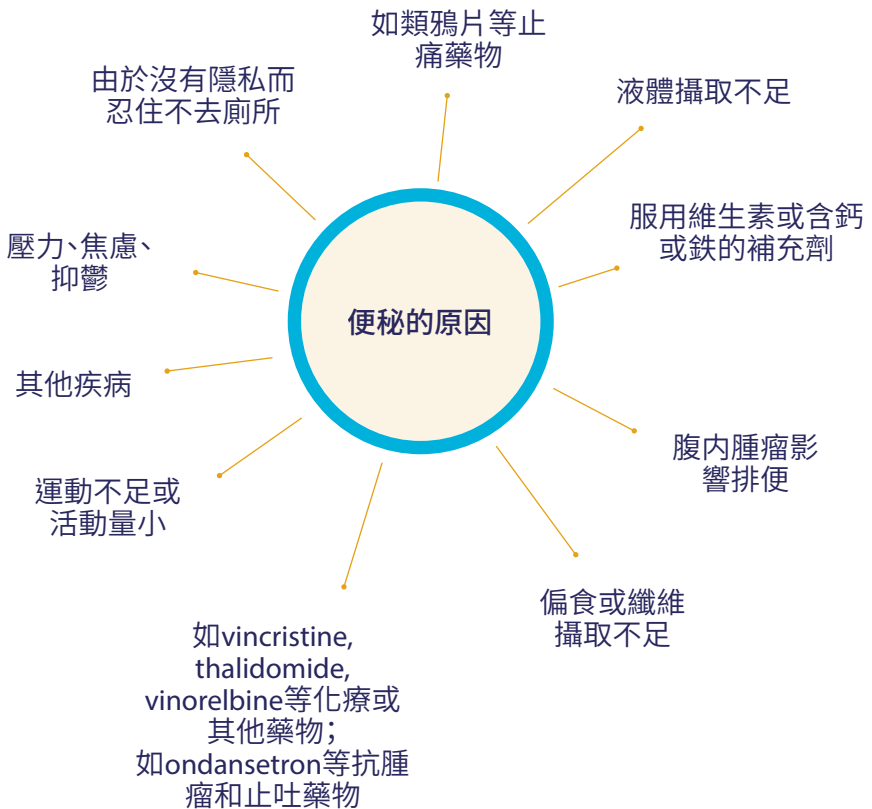
---

大便失禁——這不是腹瀉

---

# 造成癌相關性便秘的原因是什麼？

本圖顯示可能造成便秘的原因：



# 我該怎麼做好便秘護理？

---

## 使用輕瀉劑進行便秘護理

輕瀉劑是幫助您排便的藥物。輕瀉劑有很多種類。有些是可在藥房購買的非處方藥，有些則需要醫生為您開立處方。



**嗎啡及可待因等類鴉片止痛藥會引起便秘。**如果服用這類藥物，您需要使用輕瀉劑幫助排便。如果您在服用類鴉片止痛藥期間停止使用輕瀉劑，您將會出現便秘症狀。

### 輕瀉劑的種類

**滲透性輕瀉劑**增加大便中的水份，使得排便較為容易。通常使用後一至四天內見效。此類輕瀉劑的例子有乳果糖（如Restoralax）和Peg 3350（如Lax-A-Day）。

**刺激性輕瀉劑**促使您的身體排便，並加速大便通過腸道排出體外。通常使用後6至12小時內見效。此類輕瀉劑的例子有番瀉葉（如Ex-Lax、SenoKot和SennaSol）和Bisacodyl（如Correctol和Dulcolax）。

**栓劑和灌腸劑**是促進排便的肛門投藥劑型。此類藥物對某些癌症患者是不安全的。如果您的免疫系統因癌症或治療而變弱，此類藥物能夠使您更容易受到感染。使用此類藥物之前，請向您的醫療護理團隊諮詢。

## 輕瀉劑可用於便秘的預防或治療。

如果您服用的藥物或接受的治療引起便秘，醫生會請您使用輕瀉劑確保定期排便。

如果您兩三天都沒有排便，覺得自己便秘，您可能需要使用某種輕瀉劑，或使用更多輕瀉劑，幫助排便。請向您的醫療護理團隊諮詢該怎麼辦。

### 安全為上！

- ✔ **不要服用如Metamucil等纖維補充劑，除非您的醫療護理團隊讓您服用。**這種補充劑對您可能不安全，特別是如果您正在服用類鴉片止痛藥。
- ✔ 您使用輕瀉劑之後可能會出現輕微的胃痙攣。如果痙攣痛得很厲害，或如果您開始腹瀉，停止用藥，並告知您的醫生或藥劑師。

### 患者的故事：

「便秘的問題是你覺得這種情況不會發生，然後就不聽從建議，結果後來變成嚴重便秘。平常奏效的方法（例如吃西梅）都沒有用了。你真的需要使用輕瀉劑。」

## 攝取更多纖維

如果您出現輕微便秘，多吃纖維可能有所幫助。高纖食物能令大便更加鬆軟和順暢排出。



### 安全為上！

- ✔ 如果您從穀物攝取大量纖維，確保自己飲用大量液體。如果您不攝取足夠水份，便秘的情況可能變得更加嚴重。
- ✔ 如果您服用類鴉片止痛藥，詢問您的醫療護理團隊自己是否適合攝取更多纖維。
- ✔ 如果您被告知患有腸阻塞（腸道堵住導致無法排便），在膳食中添加纖維之前，請先與您的醫療護理團隊確認。

如需更多營養資訊，請參閱加拿大癌症協會（Canadian Cancer Society）的患者資訊小冊子：《面對癌症、食得健康》。請瀏覽：

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

近期研究表明軟便劑（如soflax和docusate sodium）可能並無效用。如果您正在服用軟便劑，請向您的醫生或藥劑師諮詢。

## 高纖食物

水果	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 天然輕瀉食品，如：西梅、西梅汁、木瓜和大黃。</li><li>✓ 新鮮水果，如：鱷梨、莓類、蘋果、梨子、香蕉、芒果、李子、柳橙、葡萄、無花果和杏子。</li></ul> <p><b>提示</b> 蘋果和梨子等水果可以連皮吃。果皮具有更多纖維。</p>
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 西蘭花、球芽甘藍、甜菜、包菜、玉米、豌豆、胡蘿蔔和朝鮮薊</li><li>✓ 帶皮馬鈴薯或番薯</li><li>✓ 綠葉蔬菜，如：菠菜、羽衣甘藍和瑞士甜菜</li></ul> <p><b>提示</b> 把綠色蔬菜打成蔬果昔補充纖維。</p>
穀物	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 大麥、燕麥麩、糙米、野米、藜麥、小麥片和玉米粉</li><li>✓ 全麥餅乾、意大利麵、煎鬆餅、格子鬆餅和貝果（硬麵包圈）</li><li>✓ 麥麩穀片、能量棒和瑪芬</li><li>✓ 全穀或多穀、黑麥麵包</li></ul> <p><b>提示</b> 嘗試把麥麩加入燉菜、湯類、馬鈴薯泥和烘焙食品之中。</p>
蛋白質	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 雲豆、菜豆、鷹嘴豆、扁豆、豌豆和黑豆</li><li>✓ 堅果，如：杏仁、開心果、山核桃、葵花子和南瓜子</li></ul> <p><b>提示</b> 肉類、禽類和魚類僅有少許纖維，但您仍可攝取。/ 嘗試將豆類加入湯和沙拉之中。</p>
點心	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 爆玉米花、堅果和食用種子</li><li>✓ 水果乾（棗子、無花果、西梅、葡萄）</li></ul> <p><b>提示</b> 吃新鮮水果當點心，或把它加入早餐穀片或酸奶裡。/ 正餐和點心都可食用蔬菜。/ 嘗試把麥麩灑在穀物、燕麥、蘋果醬或酸奶上面。</p>

### 其他提示：

- 慢慢添加纖維到您的膳食當中，以避免脹氣或多氣。
- 每天在固定的時間享用正餐和點心。這有助於讓您更有規律地如廁。

## 多攝取液體

液體可令大便更加濕潤，變得比較鬆軟且容易排出。



每日飲用至少6至8杯的液體。白開水最好不過，然而任何液體都有幫助。

熱飲能幫助您排便。

如果飲用液體有困難，時常小口啜飲，或食用多汁水果。

### 選擇飲品

- 白開水
- 熱水加檸檬
- 冰塊
- 西梅、蘋果或梨子汁
- 含果肉的果汁
- 熱飲，如：花草茶和熱湯，或少許低因咖啡和茶

**要求您的醫療護理團隊將您轉介給營養師。**營養師能夠在出現便秘時幫助您了解健康的飲食方式。您還可以訪問 [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) 或致電 **1-866-797-0000**，免費與一名註冊營養師取得聯絡。



## 動起來

運動能幫助您保持定期排便。就算只是多一些活動都可能有所幫助。



如果您沒有運動的習慣，先從輕鬆的鍛煉開始，例如：散步、溫和的瑜伽或舒展運動。

在您的私人車道上散步，在走廊來回走動，或踩室內單車機。

按自己的步調運動，慢慢增加運動的時間和難度。

### 運動還可以：

- 讓您更有飢餓感
- 給您更多能量
- 幫助您睡得更好
- 增強肌肉
- 讓您感到身心健康
- 緩和抑鬱和焦慮的感覺

### 請您的醫療護理團隊 將您轉介給：

- 物理治療師
- 職業治療師
- 物理醫學專家
- 運動專家
- 復健專家

## 採用輔助療法

與您的醫療護理團隊確認自己是否適合輔助療法。



### 這些療法或許能夠幫助您緩解便秘症狀：

#### 針灸

生物反饋——學習控制身體功能的一種方法。生物反饋治療師可幫助您利用這種方式訓練自己的身體排便。

#### 腹部(肚子)按摩

**如需有關這些療法的更多資訊，請閱覽加拿大癌症協會的輔助療法指南。請瀏覽：**  
**[www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)**

## 養成定時排便的習慣

使用廁所時，確保自己可以獨處和感到舒適。如有需要，請家人給您隱私。

---

盡量每天在相同的時間如廁。

---

試著在早上一起床後或在飯後排便。

---

如果可以的話，下床如廁或使用便椅，而不使用床上便盆。

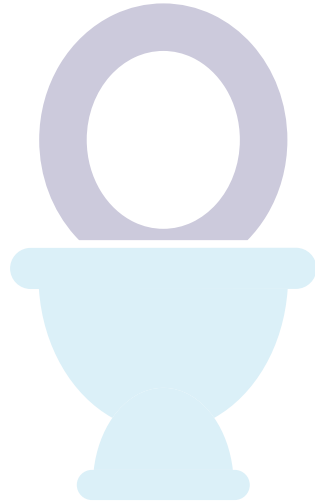
---

坐在馬桶上時，在腳下放一個矮腳橈。這可以改善您的姿勢。

---

嘗試排便時，不要太用力或使勁。慢慢來，試著放鬆。

---



# 我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？

---

## 如果出現下列症狀，請立刻告訴您的醫療護理團隊：

如果您超過三天完全沒有排出任何大便

---

大便中出現鮮血

---

大便顏色非常深或呈黑色

---

沒有排氣(放屁)

---

肚子腫脹或疼痛

---

噁心和嘔吐

---

## 什麼是症狀篩查？

在安大略省，癌症患者需要填寫一份症狀篩查問卷。該問卷告訴您的醫療護理團隊關於您的症狀及感覺。這個問卷被稱為艾德蒙頓症狀評估系統 (Edmonton Symptom Assessment System，簡稱ESAS)。

填寫症狀篩查問卷有助於您和您的醫療護理團隊為您做好症狀管理。

使用下列描述幫助您的醫療護理團隊了解您的便秘情況。



0代表沒有便秘，10則是最嚴重的便秘。

**0-3**

您可能有**輕度**便秘，如果：

在改變飲食方式或使用軟便劑之後，您的排便情況有所改善

**4-6**

您可能有**中度**便秘，如果：

您需要使用輕瀉劑或刺激性藥物來幫助排便

**7-10**

您可能有**重度**便秘，如果：

您需要使用很多輕瀉劑或刺激性藥物來幫助排便

您需要使用栓劑或灌腸劑來幫助排便

您嘔吐

您胃痛

您的醫療護理團隊想要知道您的便秘情況。您的問題和疑慮都非常重要。請不要害怕分享。

# 我該從何處獲取更多資訊？

---

如需下列及其他有用資源的鏈接網址，請瀏覽：

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

## 網站：

安省癌症護理機構  
(Cancer Care Ontario)

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

加拿大癌症協會

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

煮出健康人生網站  
(Cook for your Life)

[www.cookforyourlife.org](http://www.cookforyourlife.org)

## 支持性服務：

加拿大癌症協會社區服務據點  
查詢

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

加拿大癌症協會同伴支持服務

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

加拿大癌症網上論壇  
(Cancer Chat Canada)

[www.cancerchatcanada.ca](http://www.cancerchatcanada.ca)

## 書籍：

《面對癌症、食得健康》

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

《輕鬆進食：幫助您應對癌症治療期間的飲食挑戰》

(Goes down easy: recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment) —

Elise Mecklinger, 2006 年

---

我該從何處獲取更多資訊？

**向您的醫療護理團隊索取關於便秘護理的更多資訊：**

自我護理課程：

---

---

本地支持小組：

---

---

視頻：

---

---

書籍：

---

---

傳單：

---

---

---

---

**詢問醫療護理團隊，如果您覺得自己的症狀需要立即就醫，應該與誰聯絡？**

---

---

---

---

---

---

---

---

本指南中所載建議乃基於已發表的證據及專家一致意見。本指南中的資訊改編自以下患者工具文件：

- 《指南：幫助您做好便秘護理的提示 (Guide: Tips to help you manage your constipation) (渥太華癌症中心)
- 《有助於便秘護理的點子》 (Ideas to help manage constipation) (北約克總醫院)
- 《癌症治療後的腸道問題管理》 (Managing bowel problems after cancer treatment) (大學健康網路)

本指南由安省癌症護理機構製作，以為患者提供便秘相關資訊。本指南內容僅供參考資訊之用，不能替代醫療建議。本指南未能包括關於便秘護理之所有現有資訊。如果您有任何問題或疑慮，請務必向您的醫療護理團隊諮詢。本指南所載資料不構成安省癌症護理中心與您之間的醫病關係。

**此翻譯版本由伊莉莎白·沃爾特斯患者教育基金及瑪嘉烈公主癌症基金會共同出資贊助。**

#### 需要這份資料的無障礙格式版本嗎？

1-855-460-2647 | 聽障人士專線(416) 217-1815 | [publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

如需其他患者症狀護理指南，請瀏覽：

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

---

本指南對您有幫助嗎？請告訴我們：[cco.fluidsurveys.com/s/guides/](http://cco.fluidsurveys.com/s/guides/)

第一版本-2016年

安省癌症護理機構保留所有版權、商標及所有本指南之其他權利，包括所有文字和圖片。未經安省癌症護理機構事前書面同意，本資源的任何部份均不得被使用或轉載(個人用途除外)，或以任何形式或方法分發、傳送或“複製”

