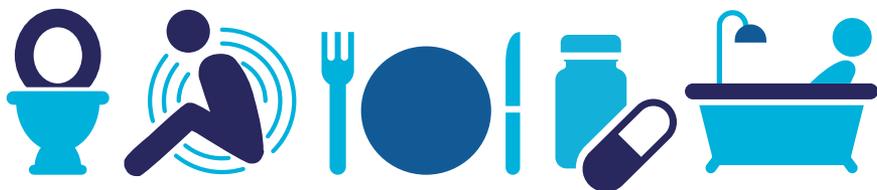

如何护理

腹泻



本患者指南将帮助您了解：

| | |
|------------------|------|
| 什么是癌相关性腹泻？ | 第2页 |
| 造成癌相关性腹泻的原因是什么？ | 第3页 |
| 我该怎么做好腹泻护理？ | 第4页 |
| 我何时该联系自己的医疗护理团队？ | 第11页 |
| 我可以从何处获取更多信息？ | 第13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腹泻的患者。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。

什么是癌相关性腹泻？

腹泻(俗称拉肚子)是癌症患者的常见症状。腹泻：

是稀薄、水样或不成型的大便，可能看起来呈稀粥状。

每天发生超过3至4次。

可能使您急需上厕所，而且您可能无法自行停止排便。

能持续数小时之久，或成为长期性问题。

腹泻还有可能造成：

胃痉挛

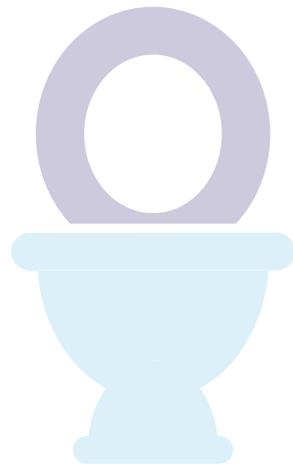
胀气

躁动不安或激动

由于如厕频繁而出现臀部皮肤疼痛

脱水(体内水份不足)，这可能造成

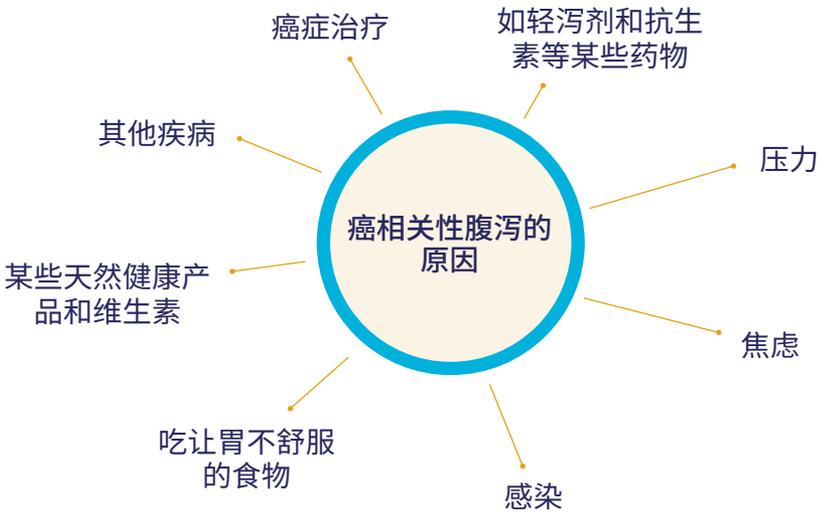
- 口渴
 - 口干舌燥
 - 尿液呈深黄色或尿量比平时减少
-



造成癌相关性腹泻的原因是什么？

找出和治疗您腹泻的成因是非常重要的。

本图显示可能造成腹泻的原因：



我该怎么做好腹泻护理？

如果您的医疗护理团队为您开立抗腹泻药物处方，请按医嘱服用。

安全为上！

- ✓ 服用次水杨酸铋 (如Pepto Bismol) 或洛派丁胺 (如Imodium) 等非处方药物之前，与您的药剂师确认您使用这些药物是否安全。
- ✓ 您的医疗护理团队给出的指示可能与药盒上的指示有所不同。**请务必按照您医疗护理团队的医嘱服药。**

如果您有服用轻泻剂或软便剂，在出现腹泻症状时，您将可能被要求停止服用这类药物。

某些药物，例如甲氧氯普胺、多潘立酮和含镁抗酸剂等，会令您的腹泻症状恶化。当您出现腹泻时，停止服用这类药物，除非您的医生指示您不要停药。

有些草药和天然健康产品，例如锯棕榈、人参、水飞蓟、车前子和芦荟，可能令您的腹泻症状恶化。



摄取大量液体

腹泻会造成脱水。多喝水不能停止腹泻，但可帮助补充您所流失的水份。



每天至少喝6至8杯液体。

安全为上！

- ✓ 在出现腹泻症状时，如果您无法每天喝下6至8杯液体，请告知您的医疗护理团队。您可能需要含盐和糖的特殊液体，被称为口服补液疗法 (Oral Rehydration Therapy)。
- ✓ 如果您有严重腹泻情况 (一天拉肚子超过7次)，您可能需要接受静脉注射以补充液体。

每次拉稀便后，多喝一杯液体。
运动饮料是个好选择。

全天少量多次地饮用液体。

慢慢地饮用液体。

略温或室温的液体可能比较容易饮用。

如果您想喝果汁，用水稀释。
混合一半果汁、一半水。

当您出现腹泻症状，切勿食用或饮用任何含有人工甜味剂的食物，例如：口香糖、糖果、喉糖和“代糖”饮料。这些甜味剂可能令您的多气和腹泻症状恶化。如果您所服用的药物含有任何这类成份，不要停止服药。与您的医生或药剂师咨询关于不同的药物选择。

改变您的饮食习惯



将一日两三次大餐改为少量多次的小餐点。

小口小口慢慢吃，细嚼慢嚥。

去除水果和蔬菜的所有表皮、筋膜和种籽。

安全为上！

✓ 在服用益生菌或食用含益生菌的食品之前，请先与您的医疗护理团队确认。

腹泻停止大约12小时后，且您无需服药停止腹泻时，您便可开始恢复自己平常的饮食。与您的医疗护理团队确认他们有何建议。

在您的饮食中慢慢加入不同种类的食物，以避免胃部感到不适。

要求您的医疗护理团队将您转介给注册营养师。营养师能够在出现腹泻时帮助您找到健康的饮食方式。您还可以访问 unlockfood.ca 或致电 **1-866-797-0000**，免费与一名注册营养师取得联系。

| 有助缓解腹泻的饮料 | 有助缓解腹泻的食物 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ 水、清澈透明的果汁、冰块或冰棒✓ 无气、无咖啡因的饮料✓ 清汤、经过滤的透明汤水✓ 牛奶, 如果您的身体可以耐受的话✓ 低乳糖牛奶, 如果您有乳糖不耐症✓ 向您的医疗护理团队询问有关口服补液疗法 (混合了盐和糖的水, 能为您补充水份) | <ul style="list-style-type: none">✓ 去皮的梨子、苹果、杏子、香蕉等水果, 还有如苹果酱和桃子等罐装水果✓ 煮熟去皮的节瓜、胡萝卜、土豆、甘薯和茼蒿等蔬菜✓ 面包和低纤维谷物, 例如: 燕麦、冷饭麦片、意大利面、白饭和木薯✓ 蛋类、肉类、鸡肉、酸奶及无颗粒花生酱等蛋白质 |
| 您应该限制摄取的饮料 | 您应该限制摄取的食物 |
| <ul style="list-style-type: none">✗ 咖啡因✗ 西梅汁、带果肉的果汁✗ 气水和有气饮料✗ 酒精✗ 限制摄取牛奶和奶制品, 如果这类饮料让您的腹泻状况恶化的话 | <ul style="list-style-type: none">✗ 干燥和含籽的水果, 例如: 西梅、葡萄干和莓类✗ 辛辣食物✗ 玉米、花椰菜、鹰咀豆、扁豆、豆子、卷心菜、洋葱、大蒜✗ 油腻和煎炸的肉类、蛋类、蜡肠、培根和意大利蒜味香肠✗ 全麦面包、高纤麦片和谷物✗ 糙米、野米、藜麦✗ 生菜和木瓜等新鲜水果✗ 肉汁和浓郁的酱汁✗ 甜食和太腻的甜点 |

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

外出计划

有时腹泻会让人急需如厕。事先做好计划，让自己外出时感到更安心。



出门在外时，在需要如厕前先找到最近的厕所位置在哪儿。

带一套替换衣物以防发生意外。

如果您觉得有可能发生意外情况，穿着具吸水性的一次性内裤。

护理您的皮肤

当您患有腹泻时，屁股周围的皮肤可能受到损伤且非常疼痛。为避免感染或感觉不适，使用这些提示来呵护自己的皮肤。



使用坐浴

坐浴是用温水舒缓地浸泡您的会阴或屁股部位。

您可以使用自己的浴缸、大的浴盆或可放置在马桶垫上的塑料坐式浴盆 (sitz bath)。您可在药房买到塑料坐式浴盆。

坐浴：

- 清洁您的皮肤
- 降低感染的机会
- 舒缓皮肤，感觉比较舒服
- 帮助血液流往该部位，加快痊愈

提示

在水中加入1至2大匙苏打粉或1至2大匙盐。

不要在水中加入沐浴油或其他东西。

每次浸泡臀部大约10至15分钟。

只要感到舒适，您要做几次坐浴都可以。

如果皮肤仍然疼痛,您还可以:

尽量让臀部保持开放透气。

穿着裤腿没有松紧带的棉制内裤。大码宽松平角内裤适合男性和女性。

您的医疗护理团队可能给您软膏或乳膏来保护皮肤损伤及预防感染。

非处方含氧化锌乳膏或药膏可保护和治愈皮肤。

注意感染的迹象

柔嫩肌肤在痊愈时渗出液体是正常现象。清澈、白色的液体和血丝或血斑是普遍而正常的情况。

如果您的皮肤疼痛、肿胀、大量出血,或如果您注意到渗出的液体并非清澈或白色,请告知您的医疗护理团队。

更多提示

- 如果小便会喷溅到您疼痛的皮肤上,可尝试在马桶上换个坐姿。用一个干净的水壶装温水,然后边小便边清洁该部位。上完厕所后将该部位轻轻拍干。
- 切勿在破损皮肤上使用香水或滑石粉或包扎带等物品。
- 走路可能令您的皮肤疼痛。多休息,保持患处舒爽通风。

我何时该联系自己的医疗护理团队？

如果出现下列症状，请立刻告知您的医疗护理团队：

虽然您已经试过服用抗腹泻药物，腹泻仍持续超过24小时

任何时候发烧超过38.3°摄氏度（100.9°华氏度）或更高，**或者**发烧到38.0°摄氏度（100.4°华氏度）或更高至少1个小时

大便中有血

您感到疲劳、虚弱或头晕

胸口疼痛

呕吐

尿量很少或颜色很深

您无法进食或害怕进食

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。

使用下列格子帮助您的医疗护理团队了解您的腹泻情况。

0代表没有腹泻，10则是最严重的腹泻。

| 0-3 | 4-6 | 7-10 |
|---|--|---|
| 您可能有 轻度 腹泻，如果： <hr/> 您每天拉肚子少于4次 | 您可能有 中度 腹泻，如果： <hr/> 您每天腹泻4至6次 | 您可能 重度 腹泻，如果： <hr/> 您每天腹泻多于7次 <hr/> 您的大便非常松散或呈水样 <hr/> 您在白天和/或晚上经常需要跑厕所 |

您的医疗护理团队想要知道您的腹泻情况。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

网站：

安省癌症护理机构
(Cancer Care Ontario)

www.cancercare.on.ca

加拿大癌症协会

www.cancer.ca

1-888-939-3333

加拿大营养师协会

www.dietitians.ca

支持性服务：

加拿大癌症协会的本地支持小组社区服务据点查询

www.cancer.ca/csl

加拿大癌症协会同伴支持服务

www.cancer.ca/support

加拿大癌症网上论坛
(Cancer Chat Canada)

www.cancerchatcanada.ca

书籍：

《面对癌症、食得健康》

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腹泻护理的更多信息：

自我护理课程：

本地支持小组：

视频：

书籍：

传单：

我该从何处获取更多信息？

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?

笔记:

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：帮助您做好腹泻护理的提示》(Guide: Tips to help you manage your diarrhea) (渥太华癌症中心)
- 《腹泻患者的饮食提示》(Eating hints for people with diarrhea) (大学健康网络)
- 《有助于腹泻护理的点子》(Ideas to help manage diarrhea) (北约克总医院)
- 《管理癌症治疗后的肠道问题》(Managing bowel problems after cancer treatment) (大学健康网络)
- 《腹泻的营养管理》(Nutrition Management of Diarrhea) (伦敦健康科学中心)
- 《在家进行坐浴》(Having a sitz bath at home) (大学健康网络)
- 《护理腹股沟及肛门部位的皮肤》(Caring for your skin in the groin and anal area) (大学健康网络)

本指南由安省癌症护理机构制作，以为患者提供腹泻相关信息。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腹泻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

如需其他患者症状护理指南，请浏览：

www.cancercare.on.ca/symptoms

本指南对您有帮助吗？请告诉我们：**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”。

