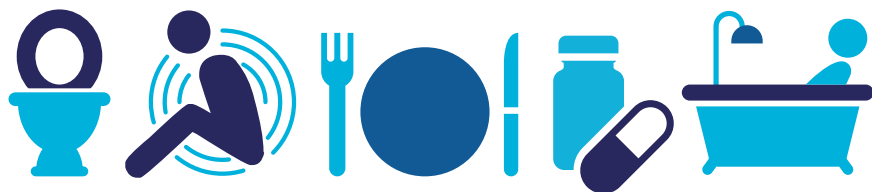

如何護理

腹瀉



本患者指南將幫助您了解：

什麼是癌相關性腹瀉？	第2頁
造成癌相關性腹瀉的原因是什麼？	第3頁
我該怎麼做好腹瀉護理？	第4頁
我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？	第11頁
我可以從何處獲取更多資訊？	第13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腹瀉的患者。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。

什麼是癌相關性腹瀉？

腹瀉(俗稱拉肚子)是癌症患者的常見症狀。腹瀉：

是稀薄、水樣或不成型的大便，可能看起來呈稀粥狀。

每天發生超過3至4次。

可能使您急需上廁所，而且您可能無法自行停止排便。

能持續數小時之久，或成為長期性問題。

腹瀉還有可能造成：

胃痙攣

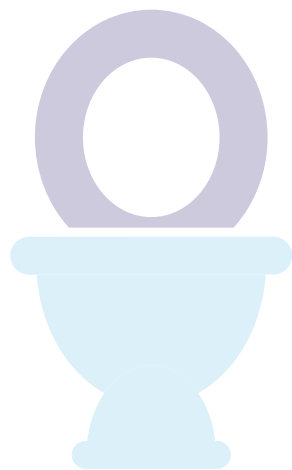
脹氣

躁動不安或激動

由於如廁頻繁而出現臀部皮膚疼痛

脫水(體內水份不足)，這可能造成

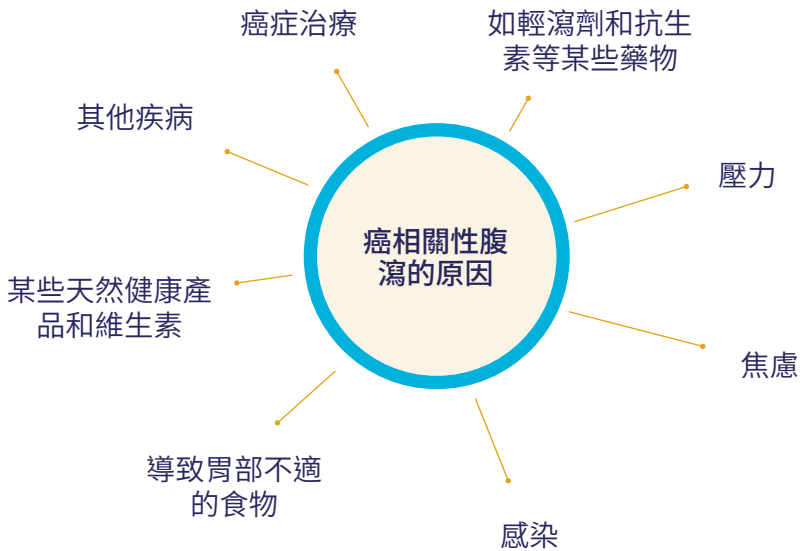
- 口渴
 - 口乾舌燥
 - 尿液呈深黃色或尿量比平時減少
-



造成癌相關性腹瀉的原因是什麼？

找出和治療您腹瀉的成因是非常重要的。

本圖顯示可能造成腹瀉的原因：



我該怎麼做好腹瀉護理？

如果您的醫療護理團隊為您開立抗腹瀉藥物處方，請按醫囑服用。

安全為上！

- ✓ 服用次水楊酸鉍 (如Pepto Bismol) 或洛派丁胺 (如Imodium) 等非處方藥物之前，與您的藥劑師確認您使用這些藥物是否安全。
- ✓ 您的醫療護理團隊給出的指示可能與藥盒上的指示有所不同。**請務必按照您醫療護理團隊的醫囑服藥。**

如果您有服用輕瀉劑或軟便劑，在出現腹瀉症狀時，您將可能被要求停止服用這類藥物。

某些藥物，例如甲氧氯普胺、多潘立酮和含鎂抗酸劑等，會令您的腹瀉症狀惡化。當您出現腹瀉時，停止服用這類藥物，除非您的醫生指示您不要停藥。

有些草藥和天然健康產品，例如鋸棕櫚、人參、水飛薊、車前子和蘆薈，可能令您的腹瀉症狀惡化。



攝取大量液體

腹瀉會造成脫水。多喝水不能停止腹瀉，但可幫助補充您所流失的水份。



每天至少喝**6至8杯**液體。

安全為上！

- ✓ 在出現腹瀉症狀時，如果您無法每天喝下6至8杯液體，請告知您的醫療護理團隊。您可能需要含鹽和糖的特殊液體，被稱為口服補液療法 (Oral Rehydration Therapy)。
- ✓ 如果您有嚴重腹瀉情況（一天拉肚子超過7次），您可能需要接受靜脈注射以補充液體。

每次拉稀便後，多喝一杯液體。
運動飲料是個好選擇。

全天少量多次地飲用液體。

慢慢地飲用液體。

略溫或室溫的液體可能比較容易飲用。

如果您想喝果汁，用水稀釋。
混合一半果汁、一半水。

當您出現腹瀉症狀，切勿食用或飲用任何含有人工甜味劑的食品，例如：口香糖、糖果、喉糖和“代糖”飲料。這些甜味劑可能令您的多氣和腹瀉症狀惡化。如果您所服用的藥物含有任何這類成份，不要停止服藥。與您的醫生或藥劑師諮詢關於不同的藥物選擇。

改變您的飲食習慣



將一日兩三次大餐改為少量多次的小餐點。

小口小口慢慢吃，細嚼慢嚥。

去除水果和蔬菜的所有表皮、筋膜和種籽。

安全為上！

✓ 在服用益生菌或食用含益生菌的食品之前，請先與您的醫療護理團隊確認。

腹瀉停止大約12小時後，且您無需服藥停止腹瀉時，您便可開始恢復自己平常的飲食。與您的醫療護理團隊確認他們有何建議。

在您的飲食中慢慢加入不同種類食物，以避免胃部感到不適。

要求您的醫療護理團隊將您轉介給註冊營養師。營養師能夠在出現腹瀉時幫助您找到健康的飲食方式。您還可以訪問 unlockfood.ca 或致電 **1-866-797-0000**，免費與一名註冊營養師取得聯絡。

有助緩解腹瀉的飲料	有助緩解腹瀉的食物
<ul style="list-style-type: none">✓ 水、清澈透明的果汁、冰塊或冰棒✓ 無氣、無咖啡因的飲料✓ 清湯、經過濾的透明湯水✓ 牛奶，如果您的身體可以耐受的話✓ 低乳糖牛奶，如果您有乳糖不耐症✓ 向您的醫療護理團隊詢問有關口服補液療法（混合了鹽和糖的水，能為您補充水份）	<ul style="list-style-type: none">✓ 去皮的梨子、蘋果、杏子、香蕉等水果，還有如蘋果醬和桃子等罐裝水果✓ 煮熟去皮的節瓜、胡蘿蔔、馬鈴薯、甘薯和蕪菁等蔬菜✓ 麵包和低纖維穀類，例如：燕麥、冷飯麥片、意大利麵、白飯和木薯✓ 蛋類、肉類、雞肉、酸奶及無顆粒花生醬等蛋白質
您應該限制攝取的飲料	您應該限制攝取的食物
<ul style="list-style-type: none">✗ 咖啡因✗ 西梅汁、帶果肉的果汁✗ 氣水和有氣飲料✗ 酒精✗ 限制攝取牛奶和奶製品，如果這類飲料讓您的腹瀉狀況惡化的話	<ul style="list-style-type: none">✗ 乾燥和含籽的水果，例如：西梅、葡萄乾和莓類✗ 辛辣食物✗ 玉米、花椰菜、鷹嘴豆、扁豆、豆子、卷心菜、洋蔥、大蒜✗ 油膩和煎炸的肉類、蛋類、蠟腸、培根和意大利蒜味香腸✗ 全麥麵包、高纖麥片和穀物✗ 糙米、野米、藜麥✗ 生菜和木瓜等新鮮水果✗ 肉汁和濃郁的醬汁✗ 甜食和太膩的甜點

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

外出計劃

有時候腹瀉會讓人急需如廁。
事先做好計劃，讓自己外出時感到更安心。



出門在外時，在需要如廁前先找到最近的廁所位置在哪裡。

帶一套替換衣物以防發生意外。

如果您覺得有可能發生意外情況，穿著具吸水性的一次性內褲。

護理您的皮膚

當您患有腹瀉時，屁股周圍的皮膚可能受到損傷且非常疼痛。為避免感染或感覺不適，使用這些提示來呵護自己的皮膚。



使用坐浴

坐浴是用溫水舒緩地浸泡您的會陰或屁股部位。

您可以使用自己的浴缸、大的浴盆或可放置在馬桶墊上的塑膠坐式浴盆 (sitz bath)。您可在藥房買到塑膠坐式浴盆。

坐浴：

- 清潔您的皮膚
- 降低感染的機會
- 舒緩皮膚，感覺比較舒服
- 幫助血液流往該部位，
加快痊癒

提示

在水中加入1至2大匙蘇打粉或1至2大匙鹽。

不要在水中加入沐浴油或其他東西。

每次浸泡臀部大約10-15分鐘。

只要感到舒適，您要做幾次坐浴都可以。

如果皮膚仍然疼痛，您還可以：

盡量讓臀部保持開放透氣。

穿著褲角沒有鬆緊帶的棉製內褲。大碼寬鬆平角內褲適合男性和女性。

您的醫療護理團隊可能給您軟膏或乳膏來保護皮膚損傷及預防感染。

非處方含氧化鋅乳膏或藥膏可保護和治癒皮膚。

注意感染的跡象

柔嫩肌膚在痊癒時滲出液體是正常現象。清澈、白色的液體和血絲或血斑是普遍而正常的情況。

如果您的皮膚疼痛、腫脹、大量出血，或如果您注意到滲出的液體並非清澈或白色，請告知您的醫療護理團隊。

更多提示

- 如果小便會噴濺到您疼痛的皮膚上，可嘗試在馬桶上換個坐姿。用一個乾淨的水壺裝溫水，然後邊小便邊清潔該部位。上完廁所後將該部位輕輕拍乾。
- 切勿在破損皮膚上使用香水或滑石粉或包紮帶等物品。
- 走路可能令您的皮膚疼痛。多休息，保持患部舒爽通風。

我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？

如果出現下列症狀，請立刻告知您的醫療護理團隊：

雖然您已經試過服用抗腹瀉藥物，腹瀉仍持續超過24小時

任何時候發燒到超過38.3攝氏度（100.9華氏度）或更高，**或者**發燒到38.0°攝氏度（100.4°華氏度）或更高至少1個小時

大便中有血

您感到疲勞、虛弱或頭暈

大便中有血

您感到疲勞、虛弱或頭暈

胸口疼痛

嘔吐

尿量很少或顏色很深

您無法進食或害怕進食

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。

使用下列格子幫助您的醫療護理團隊了解您的腹瀉情況。

0代表沒有腹瀉，10則是最嚴重的腹瀉。

0-3	4-6	7-10
您可能有 輕度 腹瀉，如果： 您每天拉肚子少於4次	您可能有 中度 腹瀉，如果： 您每天腹瀉4至6次	您可能有 重度 腹瀉，如果： 您每天腹瀉多於7次 您的大便非常鬆散或呈水樣 您在白天和／或晚上經常需要跑廁所

您的醫療護理團隊想要知道您的腹瀉情況。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

網站：

安省癌症護理機構
(Cancer Care Ontario)
www.cancercare.on.ca

加拿大癌症協會
www.cancer.ca
1-888-939-3333

加拿大營養師協會
www.dietitians.ca

支持性服務：

加拿大癌症協會的本地支持小組社區服務據點查詢
www.cancer.ca/csl

加拿大癌症協會同伴支持服務
www.cancer.ca/support

加拿大癌症網上論壇
(Cancer Chat Canada)
www.cancerchatcanada.ca

書籍：

《面對癌症、食得健康》
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腹瀉護理的更多資訊：

自我護理課程：

本地支持小組：

視頻：

書籍：

傳單：

我該從何處獲取更多資訊？

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？

筆記：

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：幫助您做好腹瀉護理的提示》
(Guide: Tips to help you manage your diarrhea) (渥太華癌症中心)
- 《腹瀉的營養管理》(Nutrition Management of Diarrhea) (倫敦健康科學中心)
- 《腹瀉患者的飲食提示》(Eating hints for people with diarrhea) (大學健康網路)
- 《在家進行坐浴》(Having a sitz bath at home) (大學健康網路)
- 《有助於腹瀉護理的點子》(Ideas to help manage diarrhea) (北約克總醫院)
- 《護理腹股溝及肛門部位的皮膚》
(Caring for your skin in the groin and anal area) (大學健康網路)
- 《管理癌症治療後的腸道問題》
(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腹瀉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

如需其他患者症狀護理指南，請瀏覽：

www.cancercare.on.ca/symptoms

本指南對您有幫助嗎？請告訴我們：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”。

