

# 如何治疗由治疗和药物引起的腹泻

## How to Treat Diarrhea Caused by Your Treatments and Medications

### 什么是腹泻？ What is diarrhea?

腹泻就是您在一天内排出两次以上不成型或水样粪便（大便）。腹泻是与便秘（干硬粪便或排便次数稀少）相反的情况。

腹泻可分为急性（持续时间短）和慢性（持续时间长）。

### 药物相关腹泻的原因有哪些？ What causes medication-related diarrhea?

腹泻是癌症治疗的常见副作用。腹泻的原因可能包括：

- 邻近肠道的放疗
- 某些化疗
- 靶向疗法

某些药物，例如抗生素，也可能导致腹泻。

管理腹泻情况非常重要。腹泻可能导致：

- 脱水（身体缺水）
- 身体中盐分耗尽（身体中盐分不足）
- 虚弱
- 体重下降
- 皮肤疼痛
- 营养不良。

腹泻也可能使您的癌症治疗延误。



### 我何时应该咨询医疗保健团队？ When should I talk to my health care team?

如果您发生腹泻，请告知医疗保健团队。他们会与您合作，查明腹泻原因及如何管理腹泻情况。

### 如果您发生以下情况，立即致电医疗保健团队： Call your health care team right away if:

- 您的粪便中含有血液或黏液。
- 您一天中排出两次以上的水样便。
- 您的体温达到 100.5F (38°C) 或更高。
- 您出现非常痛苦的绞痛和/或非常痛苦的腹痛。
- 您大量呕吐，并且无法在不呕吐的情况下饮食。
- 您感到极度口渴。
- 您感到眩晕和虚弱。
- 您的尿液（小便）呈现暗黄色，且您的排尿频率低于往常。
- 您的上腹部右侧、肋骨以下感到疼痛。

## 腹泻有哪些治疗方法？ What are the treatments for diarrhea?

在服用任何止泻药之前，先咨询医疗保健团队。他们需要确保您的腹泻不是因感染所致。

医疗保健团队可能推荐您一种称为洛哌丁胺 (Imodium®) 的药物。您可以在药房购买洛哌丁胺，无需处方。

### 如何服用洛哌丁胺： How to take loperamide:

1. 如果您出现腹泻，服用 4mg 洛哌丁胺。
2. 服用洛哌丁胺四小时后，如果仍有腹泻，再次服用 2mg 洛哌丁胺。只有在第一次服用 4mg 剂量后 4 小时仍有腹泻的情况下，才可再服用洛哌丁胺。
3. 如果您仍出现腹泻情况，每 4 小时服用 2mg 洛哌丁胺。

24 小时之内服用洛哌丁胺的总剂量不可超过 14mg。

洛哌丁胺包装上的指导说明可能有所不同。这没有关系，您可按照本资料中的说明服药。

如果您在按上述方法服用洛哌丁胺 24 小时后仍有腹泻情况，请致电医疗保健团队。您可能需要更大剂量的洛哌丁胺或换用其它药物。

如果您在便秘后开始出现水样便，这可能是因为有硬条状粪便卡在您的直肠。这种情况称为嵌塞。**如果您发生这种情况，不要服用治疗腹泻的药物。请致电医疗保健团队。**

如果您按照本资料中的说明服药，但腹泻情况仍未得到控制，请提出要求去看 BC 癌症局的营养师。

如果您体重下降或没有食欲，请提出要求去看 BC 癌症局的营养师。

## 我自己能做些什么？ What can I do for myself?

如果您出现腹泻，您可以自己做以下几件事：

### If you are having diarrhea, here are some things you can do:

- 如果您必须卧床，尽可能使用床边马桶（移动马桶）。
- 记录您的排便状况和食物内容。
- 保存一张清单，列出对您造成麻烦的食品，尽量避免食用。
- 摄入食品通常会触发排便。尝试安排好活动时间，让您在进行计划安排的活动前有足够时间排便。

## 保养好您的皮肤 Take care of your skin

您出现腹泻时，肛门周围的皮肤可能受到刺激并感到疼痛。

为了保护您的皮肤，使用肥皂和水清洁肛门区域。

如果您的皮肤存在破损（例如开放性疮口或皮肤皴裂），您可以使用特殊清洁剂。如果您不清楚要使用哪种清洁剂，可咨询医疗保健团队。

您还可以坐浴（温水，浅浴）来舒缓肛门区域。咨询医疗保健团队，获取更多相关信息。

## 对治疗腹泻有帮助的饮食方法 Food ideas to help with diarrhea

您可能发现以下营养建议有所帮助：

- 每天饮用至少 1.5-2 升（6-8 杯）液体。这可以帮助您保持身体水分。小口慢饮可能更有助益。
- 液体包括水、果汁、液体营养饮料（例如 Ensure®）、运动饮料、羹汤和草药茶。限制饮用含有咖啡因和酒精的饮料。这些物质可能扰乱您的肠道。

- 少食多餐。尽量每 2-3 小时进食一次。
- 尽量避免食用过多高纤维食物，例如全谷物面包和含有麸质、坚果和种子的谷物片。选择白面包或意大利面、白米饭、肉、家禽、蛋和豆腐。
- 去除水果和蔬菜的表皮、种籽和纤维。
- 尽量避免食用过多玉米、花椰菜、豆类、绿叶蔬菜、西梅、浆果、干果、鹰嘴豆和扁豆。
- 请勿食用辛辣、油炸或油腻的食品。
- 如果牛奶或奶制品让您的腹泻情况恶化，请勿饮用或食用。Lactaid® 牛奶或牛奶替代品，例如大豆饮品，可能更适合您。

如果您不确定自己可以摄入哪些食品和饮品，请咨询医疗保健团队。

严重脱水者可能需要使用静脉输液（在静脉血管中刺入针管，并输注液体）。

如果您按此资料中的说明服药，但腹泻情况仍未得到控制，请提出要求去看BC癌症局的营养师。

如果您体重下降或没有食欲，请提出要求去看BC癌症局的营养师。

您也可以致电 8-1-1 咨询 Health Link BC（健康连线）的肿瘤学营养师。

## 益生菌 Probiotics

没有足够证据支持使用益生菌。虽然益生菌可能对您有益，但对于中性粒细胞减少（白细胞数量少）的患者而言可能有风险。

如果您有中性粒细胞减少，表示您的免疫系统并未正常工作。益生菌这类细菌可能导致您受到感染。

## 我能在何处了解更多信息？ Where can I learn more?

- BC省局癌症图书馆便秘和腹泻推荐网站：  
[bccancer.libguides.com/pathfinder-bowel](http://bccancer.libguides.com/pathfinder-bowel)
- BC癌症局传宣资料 – 可以帮助控制腹泻的食物：  
[www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Food-ideas-to-help-manage-diarrhea.pdf](http://www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Food-ideas-to-help-manage-diarrhea.pdf)
- BC癌症局传宣资料 – 低纤维食物的选择  
[www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Low\\_Fibre\\_Food\\_Choices.pdf](http://www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Low_Fibre_Food_Choices.pdf)
- BC癌症局支持性护理服务：  
[www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care](http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care)

