

如何處理因治療和藥物導致的肚瀉問題

How to Treat Diarrhea Caused by Your Treatments and Medications

什麼是肚瀉？

What is diarrhea?

肚瀉是指每天有多於兩次排出鬆軟或水狀的糞便。肚瀉的相反是便秘 (有硬便或大便次數很少)。

肚瀉可以是急性 (短期) 或慢性 (長期)的。

什麼原因導致與藥物有關的肚瀉？

What causes medication-related diarrhea?

肚瀉是癌症治療的常見副作用。肚瀉的成因可以是：

- 在腸道附近所做的放射治療
- 某些化學治療
- 標靶治療

某些藥物 (例如抗生素) 亦可以引致肚瀉。

肚瀉情況必須要受到控制，因為肚瀉可造成以下後果：

- 脫水 (水份不足)
- 消耗體內鹽份 (體內鹽份不足)
- 虛弱
- 體重減輕
- 皮膚觸痛
- 營養不良

肚瀉亦會拖延您的癌症治療。



何時應跟我的醫護團隊商量？

When should I talk to my health care team?

若出現肚瀉，請告訴您的醫護團隊，他們將跟您一起找出肚瀉原因和讓您知道如何處理。

如果出現以下情況，立即致電給您的醫護團隊：

Call your health care team right away if:

- 大便內有血或黏液。
- 一天內排稀便多於兩次。
- 體溫達華氏 100.5度 (攝氏38度) 或以上。
- 出現劇烈抽痛及/或非常嚴重的胃痛 (肚痛)。
- 嘔吐大作，不吐就不能吃喝。
- 感到非常非常口渴。
- 感到暈眩和虛弱。
- 小便 (尿液) 呈深黃色，小便次數沒平常那麼頻密。

- 肋骨之下右上腹位置感到痛楚。

用什麼方法治療肚瀉問題？

What are the treatments for diarrhea?

使用任何止瀉藥前，先跟您的醫護團隊商量，他們需確保您的肚瀉情況不是因為感染所致。

您的醫護團隊或會建議您服用一種名為洛哌丁胺 loperamide (Imodium®)的藥物。您無需醫生紙也可以在藥房買到洛哌丁胺。

如何服用洛哌丁胺？

How to take loperamide:

1. 如果有肚瀉情況，服用 4 毫克(mg) 洛哌丁胺。
2. 若在服用了洛哌丁胺 4 小時後仍有肚瀉，多服 2 毫克洛哌丁胺。只有在首次服用了 4 毫克洛哌丁胺 4 小時後仍有肚瀉的情況下，才可以加服洛哌丁胺。
3. 若肚瀉情況持續，每 4 小時服用 2 毫克洛哌丁胺。

切勿在 24 小時內服用超出 14 毫克總量的洛哌丁胺。洛哌丁胺包裝盒上的指示可能與此不同，這個沒有問題，請依照本文所述的方法服藥。

若按上述指引服用了洛哌丁胺 24 小時後仍有肚瀉，請致電給您的醫護團隊。您可能需要更高劑量的洛哌丁胺或改用另一種藥物。

如果在便秘後開始排出水狀糞便，可能是因為有硬便塞在直腸（屁股），這稱之為大便嵌塞。若發生這情況，不要服食止瀉丸，而須致電您的醫護團隊。

若在依照本文指示後仍未能控制肚瀉，請要求約見卑詩癌症局的營養師。

若您的體重正在下降或食慾不振，請要求約見卑詩癌症局的營養師。

我自己可以做什麼？

What can I do for myself?

如出現肚瀉情況，可以做以下事情：

- 若您必須留在床上，盡量使用放在床邊的流動廁所（便攜式廁所）。
- 記錄您如廁（大便）的時間和所吃的食物。
- 列出那些容易令您肚瀉的食物，並盡量避免進食這些食物。
- 吃東西後往往會令人有便意。嘗試安排好活動時間表，讓自己在出席活動前有充裕的時間去大便。

皮膚護理

Take care of your skin

當您有肚瀉時，肛門（股口）周圍的皮膚可能會感不適和觸痛。

用肥皂和清水保持肛門範圍清潔，以好好保護皮膚。

若皮膚有破損（潰爛或脫皮），可以選用一種特別的清潔液清洗。若不清楚應使用什麼清潔液，請向您的醫護團隊查詢。

您亦可以透過浸坐浴（用暖水淺浸）來緩解該部位的不適。詳情請向您的醫護團隊查詢。

有助舒緩肚瀉問題的食物建議

Food ideas to help with diarrhea

以下的營養小貼士可能有幫助：

- 每天喝最少 1.5 至 2 公升（6至8杯）液體，有助身體保存足夠水份。慢慢吸啜液體或會有幫助。
- 液體例子：水、果汁、營養飲品如Ensure®、運



動飲料、湯或清湯及草本茶。少喝含咖啡因和酒精的飲料，因它們可影響大便情況。

- 正餐和小食都宜多餐少吃。嘗試每兩三個小時吃一次。
- 盡量避免吃太多高纖維的食物，例如全穀麵包和含有麩皮、果仁和種子的穀類食物。選吃白麵包或白麵粉做的意式麵食、白飯、肉類、家禽類、雞蛋和豆腐。
- 去除水果和蔬菜的表皮、種子和纖維。
- 盡量避免吃太多玉米、西蘭花、豆類、綠葉蔬菜、西梅、莓果、果乾、鷹嘴豆和小扁豆。
- 勿吃辛辣、煎炸或油膩的食物。
- 如果喝奶或吃奶類食品會令您的肚瀉情況加劇，便要避免。Lactaid® 奶或奶的替代品（如豆奶）可能會更適合您。

若不確定應吃喝什麼，請向您的醫護團隊查詢。

嚴重脫水者或需接受靜脈注射液（將駁上管子的針頭插入靜脈把液體注入體內）。

若在依照本文指示後仍未能控制肚瀉，請要求約見卑詩癌症局的營養師。

如果您的體重正在下降或食慾不振，請要求約見卑詩癌症局的營養師。

您亦可以致電 8-1-1 跟卑詩健康連線(Health Link BC) 的腫瘤科營養師聯絡。

益生菌

Probiotics

目前沒有足夠證據顯示益生菌有效。即使益生菌可能對您有幫助，但對於患有嗜中性白血球低下症（白血球指數偏低）的病人來說卻存在風險。

如果您患有嗜中性白血球低下症，您的免疫系統將不能發揮其應有功能，益生菌中的細菌便有可能令您出現感染情況。

哪裡可獲取更多資訊？

Where can I learn more?

- 卑詩癌症局圖書館就便秘和肚瀉問題所建議的網址：
www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/constipation-and-diarrhea-websites
- 卑詩癌症局資料單張- 有助控制肚瀉的食物選擇：
www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Food-ideas-to-help-manage-diarrhea.pdf
- 卑詩癌症局資料單張 – 低纖維食物的選擇
www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Low_Fibre_Food_Choices.pdf
- 卑詩癌症局支援護理服務：
www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care