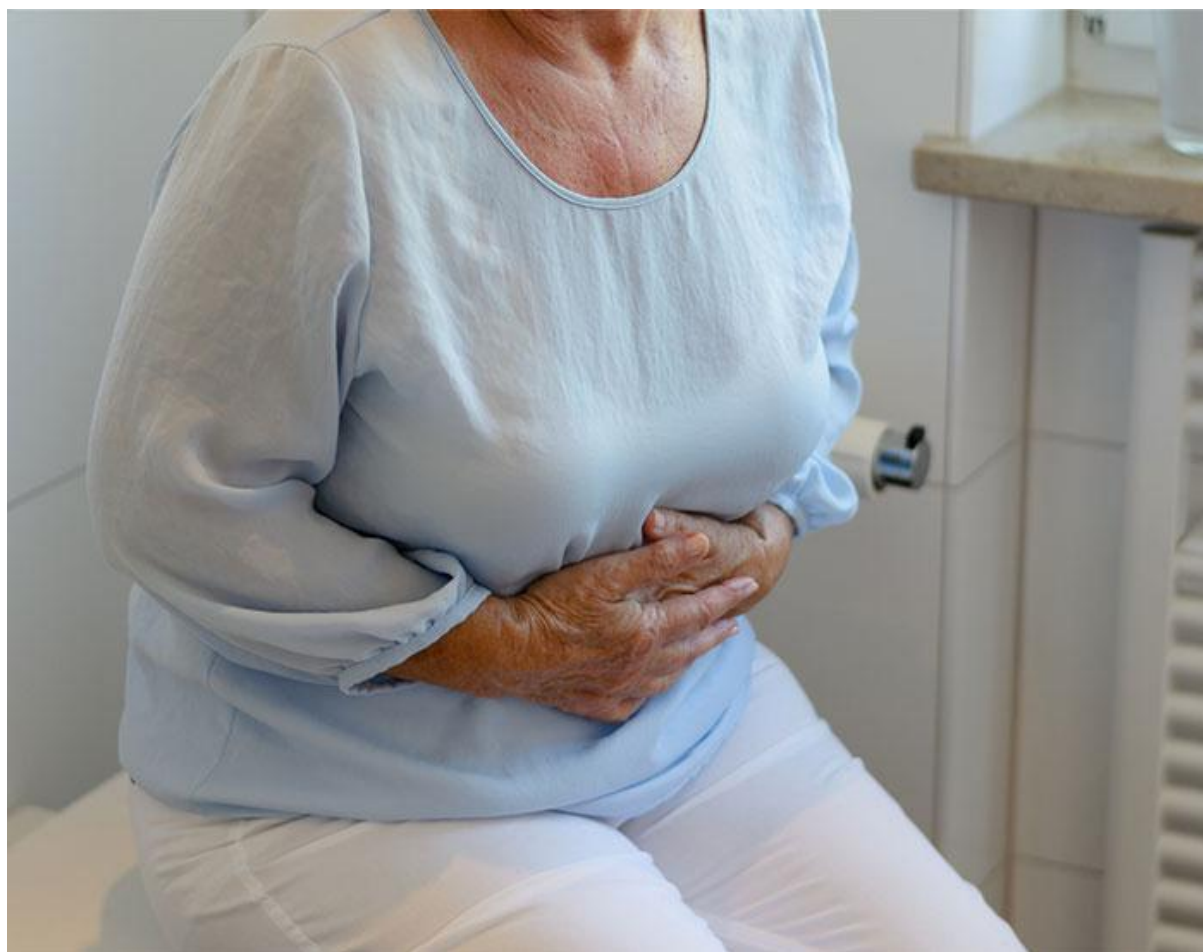


便秘



便秘是指排便困难。这在癌症患者中很常见，可能会导致腹部不适、痉挛、腹胀或疼痛。对一些患者来说，它也许会导致令人困扰的并发症，如泌尿系统问题、恶心、呕吐和食欲不振。及早治疗可以防止病情恶化，因此如果您有排便困难的问题，应通知医生或护士。

便秘的原因

- 影响肠道功能的癌症
- 影响脊髓的癌症
- 液体摄入量不足
- 纤维摄入量不足
- 体力活动减少
- 药物（例如一些化疗药物、抗恶心药、止痛药、抗抑郁药和铁补充剂）
- 电解质失衡（例如血钙水平过高）

您需要注意什么

- 排便次数少于平常
- 大便干燥、变硬，有时候类似弹珠
- 少量液态大便漏出
- 大便时需很费力
- 大便里或厕纸上有血
- 总是感觉大便没有排干净
- 腹胀、疼痛或绞痛
- 食欲不振
- 恶心或呕吐
- 无法排尿
- 意识混乱

如何治疗

您的医生会详细询问病情（例如您平时的排便习惯、最后一次排便时间等）并进行体检，以确定便秘的原因。如有需要，您的医生可能会要求您做进一步的检查（如 X 光检查）。治疗便秘主要对其成因着手，您的医疗团队将能够建议最适合您本身的治疗方案。例如，建议在某些情况下增加纤维的摄入量，但如果癌症使肠管变窄则不建议这样做，因为纤维在狭窄区域内积聚会导致肠梗阻。

常用的治疗方法包括：

- 使用泻药，例如乳果糖（lactulose）、番泻叶（senna）、比沙可啶（bisacodyl）和车前草（psyllium）
- 使用灌肠剂或栓剂，例如快速灌肠剂、甘油栓剂（glycerine suppositories）
- 如果是由癌症导致的便秘，则需要对其进行治疗
- 纠正电解质不平衡的问题
- 更换或停用导致便秘的药物
- 增加液体或纤维摄入
- 增加体力活动

恢复正常的排便习惯，并能够轻松排便，是成功治疗的目标。由于上述方法可能并不适合所有人，因此在开始任何治疗之前，请务必先咨询您的医生或护士。

您可以做什么

以下是可以帮助您管理和预防便秘的注意事项：

✓	✗
<ul style="list-style-type: none">• 尽量每天在同一时间上厕所，以形成规律。	<ul style="list-style-type: none">• 避免自行服用泻药、灌肠剂或栓剂。在某些情况下，这可能

<ul style="list-style-type: none"> • 当您感到有便意就去上厕所，不要延误。 • 尽可能多做运动。如果您无法下床，可以试着先收紧再放松的方式来锻炼腹部肌肉，并在坐着或躺在床上时经常活动双腿。 • 热饮可能有助于促进排便。 • 顺时针轻轻按摩腹部也可能有助于促进排便。 	<p>会导致出血、感染或其他有害的副作用。与您的医生或护士讨论，以确保药物可以安全地使用。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 除非有必要，否则避免使用便盆。坐在马桶或便桶上的自然姿势有助于让粪便更容易排出。
--	--

何时联络您的癌症护理团队

如果您发现任何便秘的症状，或者尽管经过治疗便秘仍未改善，请通知您的医生或护士。

如果您出现以下症状，请**立即就医**：

- 出现以下症状的便秘可能表明**脊髓受压**：
 - **下半身虚弱或麻痹**
 - **背部、腰部或胸部有新出现的或者严重的疼痛**
- 便秘有下列症状，可能显示肠梗阻：
 - **恶心和/或呕吐**
 - **腹部肿胀或疼痛**
 - **无法通过放屁排气**

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（Cancer Education and Information Services）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION

