

腹泻



腹泻是多次排出稀松或水状的粪便，或需要比平常更频繁地排便。您可能会感到腹部疼痛或不适，但是严重而持续的腹泻会引起脱水和电解质不平衡等并发症，如果不及治疗，将会危及生命。因此，如果出现腹泻，您应该尽早通知医生或护士。

腹泻的原因

- 某些癌症（例如结肠癌、胰腺癌）
- 大肠或骨盆手术
- 化疗药物（例如 5-FU、伊立替康（irinotecan））
- 免疫疗法药物（例如派姆单抗（pembrolizumab）、纳武单抗（nivolumab））
- 放射疗法，尤其是对骨盆或腹部的放射治疗
- 移植物抗宿主疾病（骨髓移植的副作用）
- 焦虑或压力
- 一些药物（例如抗生素、泻药）
- 一些草药补品（例如保肝奶蓟草、人参）
- 肠内液体在粪便周围溢出，部分堵塞肠道
- 与癌症无关的其他疾病（例如肠易激疾病、病毒或细菌感染、乳糖不耐症、甲状腺过度活跃）

您需要注意什么

- 频繁的便意
- 稀便或液态大便
- 恶心或呕吐
- 腹胀、疼痛或绞痛
- 发烧
- 便血
- 脱水迹象（例如头晕、口干或皮肤干燥、尿液颜色深、疲倦）

如何治疗

您的医生会详细询问病情（例如腹泻是什么时候开始的）并进行体检，以确定腹泻的原因。如有需要，您的医生可能会要求您做进一步的检查（例如粪便化验或影像扫描）。腹泻的治疗方法取决于其病因，以及您出现的任何症状或并发症。例如，如果您因化疗而导致严重腹泻，您的医生可能会调整您的化疗程序。您可能也需要服用止泻药（例如：洛哌丁胺（loperamide）、洛莫替尔（lomotil）），或者如果出现脱水的症状，则可能需要打点滴。

您可以做什么

除了留意大便的频率和粪便状态外，以下是一些有助于预防腹泻的注意事项：

✓	✗
药物 <ul style="list-style-type: none">• 按照医生的处方服用止泻药。• 如果您正在服用泻药或其他可能导致腹泻的药物，请与您的医生讨论停止服用该药物。	<ul style="list-style-type: none">• 避免服用草药补品，因为有些可能会引起腹泻。
水分和营养 <ul style="list-style-type: none">• 多喝水（除非医生建议不要这样做），以补充因腹泻而流失的水分。清淡、清澈的液体（如清汤）是首选。• 以少量多餐的原则吃一些易消化、清淡及纤维含量低的食物（例如粥、白鱼、汤面）。• 选择食用能补充因腹泻而损失的钾和钠的食物或饮料（例如运动饮料、肉汤、口服补液盐），除非医生建议不要这样做。	<ul style="list-style-type: none">• 避免使用会加剧腹泻或引起刺激或痉挛的食物和饮料：<ul style="list-style-type: none">○ 高纤维食物（例如豆类、坚果）○ 生食○ 容易生气的食物（例如西兰花）○ 油炸或油腻食物○ 酸性饮料（例如柑橘汁）○ 碳酸饮料

<ul style="list-style-type: none"> • 食用前彻底清洗水果和蔬菜。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 含酒精或咖啡因的饮料 ○ 牛奶或奶制品 ○ 过于辛辣的食物
<p>个人卫生</p> <ul style="list-style-type: none"> • 饭前便后用肥皂和清水洗手。 • 保持清洁卫生的环境。如有需要，可以在床上或椅子上放一块保护垫来防止它被弄脏。 	
<p>保养皮肤</p> <ul style="list-style-type: none"> • 频繁与粪便接触的皮肤可能会导致肛门周围发炎或不适。上厕所后，请务必用清水轻轻清洗皮肤，并使用软布轻轻擦干。 • 在肛门部位涂抹隔离霜，以减少皮肤刺激。 • 泡在温暖的盐水浴缸里，以减少肛门部位的不适。 	

何时联络您的癌症护理团队

如果出现腹泻症状，且经过治疗后没有改善，或者出现以下可能显示**病情加重或并发症的症状**，请通知医生或护士：

- 无法控制的腹泻
- 发烧
- 便血
- 腹泻开始后体重减轻超过 2 公斤
- 呕吐以及喝水后就会想吐
- 小便颜色深或超过 12 小时不能排尿
- 眩晕
- 严重的腹痛或绞痛，或持续 2 天或更长时间的疼痛
- 腹部胀气或肿胀

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

