

# 如何应对 腹泻

腹泻是指每日多次排出稀便或水样便，可能伴随不适感。当肠道（结肠或小肠）中的水分未能被身体重新吸收时，就会发生腹泻。腹泻可能导致食欲不振、脱水、腹痛、感染和虚弱等症状。



## 癌症患者腹泻的诱因有哪些？

导致癌症患者腹泻的原因有很多，其中包括：

- 化疗、靶向治疗或免疫治疗
- 腹部（小肚子）放射治疗
- 感染
- 某些药物
- 某些癌症类型，如胰腺癌、胃癌和结直肠癌
- 切除部分肠道的手术
- 心理压力
- 食用可能引起胃肠不适的食物
- 肠道部分阻塞导致仅能排出液态粪便



## 如何治疗腹泻？

腹泻的治疗方法包括针对病因及症状进行综合医治。例如：

- 感染性腹泻可能需要抗生素或其他药物治疗。
- 若非感染性腹泻，可使用止泻药物。
- 免疫治疗引发的腹泻需使用类固醇药物。
- 若腹泻导致严重脱水，需补充液体和电解质。



## 患者如何自行应对腹泻？

请咨询您的癌症治疗团队，了解是否可能因任何原因出现腹泻。若出现腹泻症状，以下建议或许有所帮助：

### 尝试食用以下食物和饮品：

- 清淡液体，如水、淡茶、苹果汁、清汤及透明果冻
- 含盐食物，如汤、运动饮料、饼干、椒盐脆饼
- 高钾食物，如苹果汁、花蜜汁等部分果汁、运动饮料、带皮土豆和香蕉
- 易消化的少量餐食，如米饭、面条、去皮鸡肉、白吐司、土豆泥、低盐汤品及熟透鸡蛋

### 禁止食用、饮用或摄入以下食品：

- 极其刺激或辛辣的食物
- 酸性饮料，如番茄汁、柑橘汁、西梅汁及碳酸饮料
- 高纤维食物，如坚果、种子、全谷物、豆类、豌豆、干果及生鲜蔬果
- 高脂肪食物，如油炸及油腻食物
- 含咖啡因或酒精的饮品
- 含糖醇（如山梨糖醇、甘露醇或木糖醇）的无糖口香糖和糖果
- 糕点、糖果、高热量甜点及果冻
- 牛奶或乳制品。酸奶和酪乳通常可以食用。
- 烟草



## 如何缓解不适?

- 全天少量多次饮水以防脱水。可尝试冰棒、果冻和冰粒。请咨询您的癌症治疗团队适合您的安全饮水量。

- 每日正餐和零食的摄入都应少量多餐。
- 每次腹泻后至少补充一杯液体。
- 每次排便后用湿纸巾和温和肥皂清洁臀部, 冲洗后轻拍至干。或使用无香型婴儿湿巾清洁。
- 在臀部涂抹防水药膏, 如维生素 A 和 D 软膏或凡士林。
- 坐浴于温水浴缸或坐浴盆中。



## 还有哪些其他注意事项?

- 记录所有排便情况以便向癌症治疗团队汇报。
- 遵照癌症护理团队指示服用止泻药物。
- 使用任何非处方止泻药前请咨询癌症治疗团队。
- 腹泻停止后, 刚开始进食时要少量多餐。慢慢开始添加含纤维的食物。



## 何时需要联系癌症治疗团队

- 若每日出现多次稀便 (除非您的癌症治疗团队已告知可能出现此症状), 请立即联系团队。

- 24 小时内出现 7 至 8 次稀便。
- 出现头晕或濒临昏厥感。
- 服用癌症治疗团队开具的药物期间, 腹泻症状未见好转或加重。
- 大便带血或肛门周围有血迹。
- 超过 12 小时未排尿 (小便)。
- 24 小时或更长时间无法摄入液体。
- 出现新的腹痛、绞痛或腹部肿胀症状。
- 出现发热症状 (具体发热标准将由您的癌症治疗团队告知)。
- 便秘数日后开始排出少量稀便。



## 应何时拨打 911 或前往急诊室

若出现以下情况, 请拨打 911 或前往急诊室:

- 直肠出血且无法止住
- 腹部突然剧痛且无法缓解
- 无法排尿 (小便) 或进食超过一天



要了解更多信息并获得支持, 请访问美国癌症协会网站

[cancer.org/chinese](https://cancer.org/chinese) 或致电 1-800-227-2345。我们随时为您提供帮助。