

化學治療副作用--腹瀉

前言：

腹瀉是大便的頻率增加且是水便，一天大於三次以上，在腹瀉時，腸黏膜細胞分泌過多的水份和電解質，而水份和電解質對身體功能是很重要的，若腹瀉無法控制則會脫水、鈉、鉀不平衡、營養不足，所以必須知道如何去控制腹瀉。

腹瀉生原因：

癌症病人容易腹瀉，一般是因腫瘤細胞產生荷爾蒙干擾了腸道正常的吸收與蠕動，或因放射線、化學藥物治療造成腸細胞的傷害和發炎所致，所以無法吸收營養、水份和電解質以運送到血液循環中。在腸道表層變得平滑是因它們要快速的蠕動以便吸收，腸道的損傷也常是造成體內感染的禍因，嚴重的腹瀉有時也會使癌症的治療中斷。

腹瀉時該怎麼辦？

1. 補充體液，但勿飲用碳酸飲料。
2. 避免含有咖啡因之飲料，因會增加腹瀉，如：咖啡、茶類。
3. 避免牛奶或奶製品食物，因乳糖不耐常是續發性腹瀉之原因。
4. 可在腹部使用熱敷，會感覺舒適，休息儲存體力，溫水坐浴以保持肛門皮膚完整並保持肛門區之清潔，如廁後徹底洗手以減少細菌的傳播。
5. 建議採少量多餐。
6. 注意會引起腹瀉之食物，避免或小心食用以防腹瀉再發生。
7. 進食高鉀食物如香蕉、馬鈴薯泥以補充因腹瀉所流失之鉀離子。
8. 避免食用含香料、高脂肪食物，勿生食蔬菜、水果以減少腸道刺激。
9. 有下列狀況時，應通知你的護理人員：
 - 發燒時
 - 腹部嚴重絞痛時
 - 腹瀉頻率及量增加時
 - 感覺很虛弱時
 - 大便有血、膿、黏液時
 - 無法進食或飲水時
10. 必須讓你的醫師或護理人員知道你服用任何會引起腹瀉的藥物。

敬祝您 身體健康 平安吉祥