如何应对
腹泻问题

What to Do for Diarrhea - Chinese

腹泻是指每天多次排便稀便或水样便，可能有不适的感觉也可能没有。当肠道（结肠或小肠）中的水分没有被吸收回人体内时，就会发生腹泻。腹泻可导致体重减轻、体液流失、腹痛、皮肤刺激和虚弱等症状。

腹泻可能由以下原因引起:

- 化疗、靶向治疗或免疫治疗
- 腹部（小腹）的放射治疗
- 感染
- 某些药物
- 某些种类的癌症
- 切除部分肠道的手术
- 压力
- 吃了不适合的食物
- 部分肠道阻塞，只有液体粪便才能通过

如果您腹泻，应该采取的措施

如果您可能有腹泻的症状，请咨询您的癌症医护团队。无论腹泻出自何种原因，以下部分提示可能对您有所帮助。

应选用的饮食。

- 清澈的液体，如水、淡茶、苹果汁、清汤和透明胶冻
- 咸味食物，如肉汤、汤、运动饮料、饼干和椒盐脆饼
- 含钾量高的食物，如果汁和果肉饮料、运动饮料、带皮土豆和香蕉
- 易于消化的小餐，如米饭、面条、去皮火鸡和鸡肉、白吐司、土豆泥和煮熟的鸡蛋

应该避免的饮食。

- 非常烫或辛辣的食物
- 高纤维食物，如坚果、种子、全谷物、豆类和豌豆、干果以及生水果和生蔬菜
- 高脂肪食物，如油炸食品和油腻食物
- 含咖啡因或酒精的饮料
- 无糖口香糖和糖醇（即山梨糖醇、甘露醇或木糖醇）制成的糖果
- 糕点、糖果、高热量甜点和果冻
- 牛奶或奶制品。酸奶和酪乳通常没问题。
- 烟草类

您可以采取哪些措施使自己感觉好一些

- 整天啜饮液体以防止脱水。尝试冰棒、胶冻和冰片。请询问您的癌症医护团队获取具体的安全摄入液体量。
- 白天经常少食多餐和吃零食。
- 尝试在每次排便后至少喝 1 杯液体。
- 每次排便后用温和的肥皂清洁臀部，用温水冲洗干净，然后拍干。或者，使用无添加香水味的婴儿湿巾清洁臀部。
- 在臀部涂抹防水软膏，如维他命 A&D 软膏或凡士林。
- 坐在一盆温水中或坐浴

其他提示

- 记录您的排便情况，以便向您的癌症医护团队报告。
- 按照癌症医护团队的医嘱服用治疗腹泻的药物。
- 在使用任何非处方腹泻药之前先咨询您的癌症医护团队。
- 如果您的腹泻症状恶化（意味着您在 24 小时内有 7 或 8 次稀便），请立即通知您的癌症 医护团队。
- 腹泻停止后，开始少量定时进餐。慢慢开始吃含有纤维的食物。

如果您出现以下情况，请与您的癌症护理团队交谈：

- 您每天多次排稀便，除非您的癌症医护团队告知您这是预计症状。
- 感到头晕或可能昏倒。
- 当您服用癌症医护团队指示您服用的药物时，腹泻没有好转或者恶化。
- 便血或肛门周围出血。
- 12 小时或更长时间不能排尿（小便）。
- 24 小时或更长时间不能喝液体。
- 出现新的腹痛、痉挛或腹部肿胀症状。
- 发烧。您的癌症医护团队会告知您被确发烧的发烧体温。
- 便秘数天后，开始排出少量液体粪便。

要了解有关癌症的信息和答案，请访问美国癌症协会网站 cancer.org 或致电 1-800-227-2345 联系我们。我们随时为您提供服务。

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. CHI213003 Rev. 7/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity