

化學治療之副作用-腹瀉、便秘

一、關於腹瀉

化學治療可能刺激腸胃道，造成腹瀉，若超過一天，或出現腹痛、發燒、出血情形，請立即就醫。以下建議能幫助您改善腹瀉不適。

1. 補充水分：每天攝取 2000~3000ml，避免脫水及電解質不平衡。
2. 飲食選擇：避免高纖或生食，如：全穀類、生菜、堅果，改吃低纖、熟食，如：白飯、白麵包、去皮雞肉或魚肉。若喝牛奶會引起腹瀉，暫時停止食用。
3. 少量多餐：選擇清淡、流質或半流質飲食，每日 4~5 餐。
4. 避免刺激物：少吃油炸、辛辣食物，避免茶與咖啡。
5. 肛門照護：排便後以清水清潔，保持乾燥，若破皮可塗凡士林。
6. 補充鉀離子：無腎臟病者，可適量食用香蕉、橘子、馬鈴薯。

二、關於便秘

化學治療會合併使用止吐或止痛藥，也有可能是活動量變少而造成便秘情形。以下建議能幫助您改善便秘不適。

1. 補充水分：每天攝取 2000~3000ml，幫助軟化糞便。
2. 攝取高纖食物：如蔬菜、水果、全麥麵包、豆類。
3. 適度活動：依體力狀況散步或輕度運動，促進腸胃蠕動。
4. 腹部按摩：以順時針方向，由右至左輕柔按摩腹部。
5. 建立排便習慣：每天固定時間如廁，環境保持安靜放鬆。
6. 避免刺激飲食：少吃高油脂、高熱量及刺激性食物。
7. 必要時用藥：便秘嚴重請由醫師開立軟便劑，勿自行服用瀉藥。

參考資料：

1. Lavanya, D., Prasanna, V., Firdous, A., & Thakur, S. (2025). A systemic review on chemotherapy induced nausea and vomiting-risk and clinical management with alternative therapies. *Cancer Treatment and Research Communications*, 44, 100938. <https://doi.org/10.1016/j.ctarc.2025.100938>

諮詢電話 02-26723456 轉 6660

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院