

# 化學治療之衛生教育指導

## (腹瀉或便秘)

2002/9/10 修訂 (外3) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008/10/15 修訂 2010/10/14 修訂 2011/11 修訂

### ✚ 腹瀉時的處理

- ✚ 多喝水、果汁、湯，以防止脫水。
- ✚ 進食低纖維食物，如：香蕉、通心粉、乳酪。
- ✚ 依醫囑使用止瀉劑。
- ✚ 避免進食油膩、高纖維的食物，如：木瓜、蔬菜。
- ✚ 最重要的是肛門的照顧，定時溫水坐浴，減輕肛門的不適。

### ✚ 便秘時的處理

- ✚ 食用高纖維的食物，如：橘子、桃子、梨、蔬菜、麥片粥。
- ✚ 飲用大量水份。
- ✚ 適當的運動，如散步、打球。
- ✚ 維持每天排便的習慣。
- ✚ 若有服用止痛劑，請依醫囑指示配合軟便劑使用。
- ✚ 大便過於堅硬可能使肛門受傷，唯一的照顧方式與腹瀉相同：定時溫水坐浴。