

化學治療副作用注意事項

化學治療副作用-便秘症狀

便秘是一種常見的胃腸疾病，通常是指排便次數一週少於三次；或是超過三天才排便一次。但也可以是糞便變硬變小、要很用力解便、有解便不乾淨之感覺，或是須藉由灌腸及瀉藥之幫忙來維持排便正常。而發生便秘的原因有很多，當癌症患者接受治療期間，除了疾病本身的症狀、化療藥物影響、加上飲食改變、水分攝取不足、活動量的減少等都可能導致便秘的問題。

日常生活建議：

- 增加纖維攝取，如高纖維食物，包括全穀、糙米類、麵包類、水果、蔬菜和堅果、豆類等食物。
- 多攝取水份有助於糞便增加含水量，使排便較容易順暢，通常大多數人每天至少需要八杯水來維持水分。
- 咖啡或茶類等溫熱的飲料通常有助於緩解便秘。
- 運動的增加，像是散步或做一些輕微的伸展的活動可幫助讓腸道蠕動及有益消化。
- 視病患狀況建議服用益生菌幫助改善腸道菌叢及促進排便。
- 若便秘症狀較為嚴重，可依照醫師指示建議服用幫助排便的藥物，如瀉劑、灌腸等。