



患者及照护者教育

# 管理便秘

本信息描述了便秘的体征和原因。同时也介绍了预防和治疗便秘的方法。

## 关于便秘

便秘是一种常见疾病，它会造成排便困难。

您的排便或大便状况可能为：

- 质地过硬。
- 量过少。
- 排便困难。
- 每周排便少于 3 次。

如果您出现上述任何体征，您可能患有便秘。

便秘、大便质地较硬和用力都会使痔疮恶化并导致出血。

## 造成便秘的原因



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) to watch this video.

便秘可能由许多因素引起，包括：

- 药物，例如：
  - 止痛药。
  - 化疗。

- 止吐药（缓解恶心的药物）。
- 抗抑郁药（有助于管理抑郁的药物）。
- 抗癫痫药（预防癫痫的药物）。
- 血压药。
- 抗组织胺药（过敏药）。
- 抗酸剂，例如 Tums® 咀嚼片或 Roloids® 咀嚼片。
- 膳食补充剂（维生素），例如铁和钙。
- 身体疾病，例如：
  - 糖尿病。
  - 抑郁。
  - 帕金森病。
  - 甲状腺功能减退（甲状腺无法分泌足够的甲状腺激素）。
  - 高血钙症（血液中的钙含量过高）。
  - 脊髓压迫（因肿瘤或受伤形成的对脊髓的压迫）。
  - 肠梗阻（肠部阻塞）。

便秘也可能由其他因素引起，例如：

- 忽视便意。
- 没有充足的时间或隐私空间进行排便。
- 缺乏活动，如未四处走动或行走不足。
- 未饮用足够量的水。
- 未摄入足够量的纤维。
- 老年人群。

## 改变生活方式以预防和治疗便秘



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery) to watch this video.

请尝试以下生活方式的改变以预防和治疗便秘。

- 每天在同一时间上厕所。这样您的身体就会习惯每天在同一时间上厕所。如果感觉到有便意，请立即上厕所。
- 尽量在餐后 5 至 15 分钟的时间上厕所。早餐后是适合排便的时间。这时，您的结肠反射最强。
- 如果可以，尝试进行锻炼。散步是一种很好的运动，有助于预防和控制便秘。锻炼能帮助您的身体将食物通过大肠（结肠）。从而有助于排便。
- 如果可以，每天饮用 8 至 10（8 盎司）杯（2 升）液体。可以选择水、果汁（如西梅汁）、汤和奶昔。限制摄入含咖啡因的液体，例如咖啡和苏打水。咖啡因会将液体从您的体内排出。
- 逐渐增加饮食中的纤维摄入量，最终达到 25 到 35 克每天。如果您进行过造口术或最近做过肠道手术，请在改变饮食之前咨询您的医疗保健提供者。

富含纤维的食物包括：

- 麸皮。
- 全麦谷物或面包。
- 带皮水果和蔬菜。
- 混合蔬菜沙拉。
- 杏、无花果和葡萄干。
- 坚果和豆类。

请阅读高纤维食品指南 (<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods>)，了解有关各种食物中纤维含量的更多信息。

# 便秘治疗药物

您也可以借助药物治疗便秘，帮助促进排便。非处方药（即无需医生开具处方的药物）和处方药均可治疗便秘。在使用任何非处方药之前，请与您的医疗保健提供者讨论哪些药物适合您。

泻药是以不同方式帮助排便的一种药物。以下是一些常见的非处方泻药：

与您的医疗保健提供者讨论后，您可以开始使用其中一种药物。

## 常见的非处方泻药

### 大便软化剂

大便软化剂，例如多库酯钠 (Colace®)，能够增加大便中的水分含量。这样可以使大便更柔软，从而更容易排出。它们也很少引起副作用。请按照您的医疗保健提供者的指导频率服用大便软化剂。请勿在服用矿物油的同时服用大便软化剂。

### 渗透性泻药

渗透性泻药，如聚乙二醇 (MiraLAX®)，可利用身体内的水软化粪便。这样有助于让粪便易于通过结肠，从而促进排便。渗透性泻药可能会引起恶心（感觉想吐）、腹胀和胀气。通常不会带来副作用。

### 刺激性泻药

刺激性泻药，例如番泻苷 (Senokot®)，通过加速结肠的肌肉运动以帮助您排便。刺激性泻药可能会引起痉挛。最好在睡前服用。

### 容积性泻药

容积性泻药，例如车前子 (Metamucil®、Fiberall®、Perdiem®)，可促进产生液体样粪便，更软且更易于排出。其他类型的泻药包括聚卡波非 (Fibercon®) 和甲基纤维素 (Citrucel®)。您应将这些药物与 8 盎司的液体（例如水）一起送服。容积性泻药可能会引起腹胀和胀气。

- 若您出现以下情况，请在服用容积性泻药前与您的医疗保健提供者沟通：
  - 无法下床。
  - 每天只能饮用少量液体。
  - 肠道狭窄（部分肠道出现狭窄），或肠道部分阻塞。

- 因服用止痛药而产生便秘。

## 栓剂和灌肠剂

- 请勿使用栓剂，除非您的医疗保健提供者建议您这样做。栓剂是一种放入肛门的药物。
- 请勿使用灌肠剂，除非您的医疗保健提供者建议您这样做。灌肠剂是一种通过肛门放入直肠以引起排便的液体。直肠是结肠的末端部分。

使用这些药物时，请遵循标签上的说明或您的医疗保健提供者提供的说明。

如果这些药物对您没有效果，请咨询您的医疗保健提供者。他们可能会更换药物，建议您使用其他药物或推荐处方药。

## 何时电话联系您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 排便时发现出血。
- 您已 3 天未排便。
- 服用上述药物后出现腹泻（稀薄或水质大便）。在未事先与您的医疗保健提供者讨论的情况下，请勿使用任何药物来管理您的腹泻。
- 任何疑问或担忧。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Managing Constipation - Last updated on November 14, 2024  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利