



患者及照护者教育

管理腹泻

本信息介绍了腹泻是什么以及管理腹泻的方法。

关于腹泻

腹泻是指排稀便或水样便，排便次数多于正常情况，或两者兼有。以下是腹泻的其他常见症状。您可能不会出现这些症状，也可能出现部分或所有症状：

- 腹部疼痛与和痉挛。
- 胀气。
- 排便时有粘液。粘液是一种胶状物质，覆盖在结肠（大肠）内部。
- 直肠出血。直肠是结肠的末端部分。粪便在排出之前存于直肠。
- 发热 $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ (38°C)。
- 脱水，即体内水分不足。脱水的症状包括：
 - 感觉比平时更容易口渴。
 - 口干及皮肤干燥。
 - 排尿量减少（尿量比平时少）。
 - 尿液呈深琥珀色。
 - 疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）。
 - 肌肉、腹部或腿部痉挛。
 - 感觉头晕、头晕目眩（感觉可能要晕倒）。

许多人在癌症治疗期间都会出现腹泻。如果出现腹泻，请咨询您的医疗保健提供者。他们会帮您找到管理腹泻的最佳方法。

一些导致腹泻的感染可在人与人之间传播。预防此类感染的最佳方法就是用肥皂与清水

勤洗手。用温水打湿双手并涂抹肥皂。揉搓双手至少 20 秒后冲洗干净。如厕后以及进食前都必须以这种方式洗手。

管理腹泻

向您的医疗保健提供者咨询治疗腹泻的最佳方法。他们可能会专门为您提供一些建议。这些建议可能与本节指南有所不同。管理腹泻的方法以及好转所需的时间都因人而异。

治疗腹泻的药物

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治疗您的腹泻。根据出现腹泻的原因，通过服药来停止腹泻可能是有害的。

在安全的前提下，医疗保健提供者可能会开具一种药物或抗生素来治疗您的腹泻。抗生素是一种能杀死细菌和其他病菌的药物。他们可能还会建议您在当地药店购买无需处方的非处方药。

管理腹泻的饮食指南

遵循以下饮食指南有助于管理腹泻并缓解症状。

少食多餐

腹泻时，尽量每天吃 6 餐或以上的小份量“迷你”餐。少食多餐比大吃大喝更易于消化。

遵循 BRATT 饮食有助于控制急性腹泻

BRATT 饮食是一种清淡饮食。BRATT 代表：

- 香蕉
- 大米
- 苹果酱
- 茶（不含咖啡因）
- 吐司

BRATT 饮食的目的在于缓解急性（短期）腹泻。急性腹泻通常会持续 1 到 2 天，然后就会自行消退。如果您存在持续性或慢性腹泻（腹泻持续时间超过 2 周），请勿遵循 BRATT 饮食。

BRATT 饮食中的纤维、脂肪、咖啡因与乳糖（牛奶和其他乳制品中的一种糖）含量都较低。选择低纤维饮食会限制未消化食物通过消化道（胃和肠）的数量。这意味着您身体形成的粪便会有所减少。身体形成的粪便在消化道中的移动速度会更慢，也更结实。

由于 BRATT 饮食法对您的饮食有所限制，因此您无法获得所需的全部营养。这意味着您只能在短时间内遵循这种饮食。出现急性腹泻后 1 到 2 天内停止这种饮食。当感觉开始好转时，在饮食中慢慢增加食物和液体的摄入量。

如需了解有关 BRATT 饮食的更多信息，请阅读 *BRATT 饮食的第 1 阶段* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1) 和 *BRATT 饮食的第 2 阶段* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2)。

在饮食中慢慢增加食物和液体的摄入量

停止 BRATT 饮食后，应在饮食中慢慢添加以下食物和液体。它们易于消化，能为您提供充足的营养。

如果您存在持续性或慢性（长期）腹泻，也可遵循这些饮食指南。持续性腹泻是指持续 2 到 4 周的腹泻。慢性腹泻是指持续 4 周（1 个月）以上的腹泻。

肉和肉类替代品

- 去皮的白肉家禽，如鸡肉和火鸡肉。
- 原味烤鱼。
- 蛋类。
- 豆腐。
- 坚果黄油，如均匀细腻的花生黄油、杏仁黄油和腰果黄油。

蔬菜

根据耐受情况，每天吃 1 份蔬菜。半杯煮熟的蔬菜为 1 份。

- 煮熟（可用叉子刺穿）的蔬菜，如胡萝卜、青豆、芦笋尖和甜菜。
- 去皮的烤土豆或煮土豆。

水果

根据耐受情况，每天吃 1 份水果。一小块水果或 $\frac{3}{4}$ 杯水果鸡尾酒为 1 份。

- 香蕉和瓜类，如西瓜、哈密瓜和甜瓜。
- 去皮去籽的煮熟或罐装水果，如苹果酱、桃、梨以及水果鸡尾酒果汁。

面包和谷物

- 白面包、面包卷、原味百吉饼和英式松饼。
- 咸饼干。
- 椒盐脆饼。
- 全麦饼干。
- 冷麦片，如玉米片、Corn Chex™、膨化大米、Rice Chex™ 以及 Rice Krispies®。
- 热谷物，如 Cream of Rice®、Cream of Wheat® 以及 Farina®。
- 白米饭。
- 由精制面粉（如白面粉、浓缩面粉和粗粒小麦粉）制成的面食。

乳制品

乳糖是一种存在于牛奶和其他乳制品中的天然糖。肠道受到刺激时，您可能无法完全消化或分解乳糖。这会导致胀气、胃痉挛和腹泻。选择这些乳糖含量较低或无乳糖的产品可能会有所帮助：

- 无乳糖牛奶，如 Lactaid® 与 Dairy Ease®。
- 无乳糖白软干酪。
- 无乳糖冰淇淋。
- 无乳糖酸奶、希腊酸奶，或含益生菌（活性菌）的原味酸奶。
- 开菲尔（多为 99% 无乳糖添加）。
- 硬质干酪，如瑞士硬干酪或切达干酪。
 - 低脂的块状硬陈年干酪的乳糖含量通常较低。

植物饮料

- 强化非乳制品奶品，如杏仁奶、腰果奶、椰奶和米浆。
 - 这些牛奶通常并不是良好的蛋白质来源。为了在饮食中摄入足量的蛋白质，您还

需要食用其他富含蛋白质的食物。有关富含蛋白质食物的示例，请参阅上文所列的“肉类及肉类替代品”。

- 强化豌豆奶和豆奶。
 - 这些牛奶可能会导致有些人胀气和腹胀。

需避免的饮食

高纤维食物

纤维是食物中不被人体消化的部分。大部分的排泄物均由纤维组成。腹泻时不要食用高纤维食物。其中包括：

- 大麦或藜麦等全谷物，以及麦麸等全谷物面包和谷物食品。
- 煮熟或生的产气蔬菜，如洋葱、大蒜、卷心菜、花椰菜、西兰花以及球芽甘蓝。
- 带皮的新鲜水果，如苹果与葡萄。
- 豆类、豌豆、玉米和爆米花。

高脂肪食物

食用高脂肪食物可能会加重腹泻。

尽量限制摄入以下食物：

- 黄油
- 人造黄油
- 油
- 沙拉酱

请勿食用：

- 油炸食品
- 肉汁
- 奶油沙司
- 高脂肪熟食肉类，如博洛尼亚大红肠、意大利腊肠以及肝泥香肠
- 香肠和培根

含乳糖的食物与液体

腹泻时尽量避免摄入含乳糖的食物与液体。其中包括：

- 牛奶（低脂牛奶、全脂牛奶和脱脂牛奶）。
- 软质干酪，如奶油干酪、羊干酪和布里干酪。
- 奶油与酸奶油。
- 冰淇淋与冰冻果子露。

如果无法避免食用含乳糖的食物与液体，可服用乳糖酶补充剂，如 Lactaid。乳糖酶补充剂有助于消化乳糖。在饮用或进食任何牛奶或乳制品之前服用补充剂。

高糖食物与液体

腹泻时避免摄入高糖食物与液体。此类食物与液体很难消化，可能会加重腹泻。

- 含有山梨醇、木糖醇、甘露糖醇和其他糖醇的食物与液体。某些口香糖与无糖硬糖中含有糖醇。
- 含糖饮料，如果汁、苏打水与能量饮料。糖会导致大便变成水样，从而加重腹泻。

液体营养补充剂

腹泻时避免饮用液体营养补充剂。液体营养补充剂乳糖含量低，但由于糖和脂肪含量较高，可能会导致腹泻。其中包括：

- Ensure® Plus
- Boost Plus®

如果您无法避免饮用液体营养补充剂，以下举措可以帮助您防止腹泻恶化：

- 饮用少量的营养补充剂。每次只喝 $\frac{1}{3}$ 杯 (80 ml) 至 $\frac{1}{2}$ 杯 (120 ml)。
- 用水稀释（混合）营养补充剂。将 $\frac{1}{2}$ 杯 (120 ml) 营养补充剂与 $\frac{1}{2}$ 杯 (120 ml) 水混合。
- 尝试脂肪和糖含量较低的营养补充剂，比如 Ensure High Protein 或 Ensure Original。这些营养补充剂可能更易于消化。
- 尝试透明营养补充剂，比如 Isopure® Zero Carb 或 Ensure Clear。如果您饮用的是 Ensure Clear，请将 $\frac{1}{2}$ 杯 (120 ml) 的 Ensure Clear 与 $\frac{1}{2}$ 杯 (120 ml) 的水混合。

如果您有特殊饮食习惯或患有糖尿病，可能很难遵循这些指南。 请向临床营养师或糖尿病教育工作者寻求帮助。 您可以向您的医疗保健提供者咨询服务转介事宜。 转介是指医疗保健提供者让您去其他医疗保健提供者处就诊，以便获得更多服务。

防止脱水

腹泻时更容易脱水。 这是因为腹泻会导致体内流失的液体比平时更多。 以下举措有助于预防脱水。

- 每天尝试摄入至少 8 至 10 杯（8 盎司）液体。 此举有助于您补充因腹泻而流失的水分。 这一过程称为补液，是治疗腹泻最重要的方法。
- 经常饮用少量液体。 这比一次性饮用大量液体更有帮助。
- 如果您不喜欢喝水，可以尝试加入几滴果汁来增添风味。
- 饮用可以补充水分的液体，比如 Pedialyte® 与 Rehydralyte™。 这些液体含有电解质，有助于均衡体内液体，防止脱水。
- 饮用清汤、肉汤、明胶（如 Jell-O®）以及 Gatorade®。 这些液体含有盐和糖，有助于防止脱水和感觉虚弱。
- 不得饮酒或饮用含有咖啡因的液体，比如咖啡、茶和某些苏打水。 这些液体会导致您脱水。

护理肛门周围的皮肤

腹泻可能会刺激肛门（粪便排出体外的开口）四周。 这会导致瘙痒、疼痛或皮疹，还会使痔疮（肛门内的静脉肿胀）恶化。 以下举措有助于预防刺激。 您可以向您的医疗保健提供者咨询哪些方案对您来说是安全的。

- 使用金缕梅护垫（如 TUCKS® 药物冷却垫）帮助减轻疼痛和肿胀。 将护垫贴在肛门周围的皮肤上。 您可以把护垫放入冰箱低温保存，也可以在室温下使用。 无需处方即可在当地的药房买到金缕梅护垫。
- 使用不含类固醇的止痛膏，如含普莫卡因的痔疮膏。 Preparation H® 超高强度止痛膏就是其中一种。 将药膏涂抹在肛门周围的皮肤上，每天最多涂 4 次。 可在排便前或排便后涂抹，以更有帮助的方式为准。 无需处方即可在当地药房购买止痛膏。
- 使用维生素 A&D 软膏（比如 A+D® 药膏）或氧化锌软膏（比如 Desitin® 软膏）。 每次排便后，将软膏涂抹在肛门周围的皮肤上。 擦干该区域后立即涂抹，以防皮疹并舒缓

皮肤。如已使用了止痛膏，则不得再使用这些药膏。无需处方即可在当地药房购买维生素 A&D 软膏和氧化锌软膏。

- 每次排便后或按需进行坐浴。坐浴是一种温热的浅水浴，可以清洁您的肛门。无需处方即可在当地药房购买套在马桶上的塑料坐浴器。
- 如果您无法进行坐浴，可以使用无味婴儿湿巾清洁肛门。每次排便后，用婴儿湿巾轻轻擦拭肛门周围的皮肤。用柔软的毛巾擦干该区域。不得使用带香味的婴儿湿巾。这种湿巾会刺激皮肤。无需处方即可在当地药房购买无味婴儿湿巾。
- 穿宽松的内衣与内裤。不得穿丁字裤。
- 避免参与任何可能伤害肛门四周区域的活动，例如骑自行车、摩托车或骑马。
- 不得在肛门周围的皮肤上使用芳香型沐浴露。这种沐浴露会刺激皮肤。

护理完肛门周围的皮肤后，用肥皂与清水洗手。用温水打湿双手并涂抹肥皂。揉搓双手至少 20 秒后冲洗干净。这是防止导致腹泻的感染发生人际传播的最佳方法。

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：

- 遵循本资料中的指南后，您的腹泻并未好转。
- 您的腹泻带有鲜红色血迹。
- 您的大便呈深色，带有血丝。
- 发热 $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ (38°C)。
- 腹部疼痛或肿胀，服药后并未好转。
- 感到疲乏。
- 饮用液体时会呕吐。
- 正在呕吐。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

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

Managing Diarrhea - Last updated on June 13, 2024

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利