



化學治療引起之副作用—便秘

便秘是因糞便緩慢通過腸道，使腸蠕動減慢，糞便變得乾燥且堅硬。便秘是一種主觀的感受，是一種症狀而不是疾病，通常是暫時性的，但可能嚴重影響生活品質。

一、化學治療引起便秘的成原因

- (一) 疾病因素：血鈣上升、糖尿病、脫水、腫瘤壓迫腸胃道。
- (二) 藥物因素：化療藥物、止吐或嗎啡類止痛藥物使腸胃道蠕動減少導致。
- (三) 飲食因素：食量降低、飲食中缺乏纖維質或水分攝取太少。
- (四) 活動因素：運動量不足、活動減少。
- (五) 情緒因素：焦慮、緊張、憂鬱的情緒壓力。
- (六) 年齡因素：老化造成腸胃道蠕動變慢與消化液分泌減少。

二、預防及注意事項

- (一) 養成每日定時如廁的習慣，若有便意時應立即如廁，並適時維護隱私，調整舒適姿勢與位置，放鬆心情，排便後應注意肛門周圍的清潔及衛生，可用溫水清洗代替衛生紙擦拭。
- (二) 若無限水限制，每日補充 1,600~2,000 mL 的水份，果汁、菜湯等也算是水份的攝取。另外，也可以在早晨或睡前喝溫開水或冷開水、蜂蜜水、梅子汁、黑棗汁等飲品，也有助於排便。
- (三) 每日攝取約 20~30 公克高纖維食物（膳食纖維），如水果、蔬菜、全麥麵包、豆類、核果等食物，若您有吞嚥困難的情形，建議將上列食物剁碎後，再加至其他食物中一起煮食。
- (四) 若無腹部腫塊、腸道出血、腸阻塞、腹部放射治療或手術後 6 週內的情形下，可以順時針方式按摩腹部，有助於刺激腸蠕動。
- (五) 在體力許可範圍內適度運動，增加活動能力，並保持每日 7~8 小時的睡眠時間。
- (六) 由於部份化學治療藥物易併發血小板過少之副作用，應避免過度用力解便預防出血，醫師會依您的便秘症狀開立軟便藥、輕瀉劑或灌腸劑，切勿自行購買，以免因使用不當，造成肛門出血、疼痛或感染等併發症。
- (七) 在體力許可下每週完成至少 150 分鐘中等費力的身體活動，如每週至少運動 5 天，每天運動至少 30 分鐘。



參考資料

Chen, H., Gu, X., Zhang, Y., Feng, J., & Gu, Y. (2021). Associated factors with constipation and health-related quality of life in lung cancer patients with platinum-based chemotherapy: A cross-sectional study. *Medicine*, 100(30), e26547. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026547>

Neves Duarte Lisboa, I., Dantas De Sá Tinôco, J., Dias Fernandes, M., Da Silva, R. R., Barbosa Da Silva, J., Freire Delgado, M., Oliveira Lopes, M. V., & Brandão De Carvalho Lira, A. L. (2021). Constipation in chemotherapy patients: a diagnostic accuracy study. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 22(9), 3017-3021. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2021.22.9.3017>

護理指導評值：

◎是非題

1. () 化學治療引起便秘的原因可能有疾病、藥物、飲食、活動或情緒因素？
2. () 便秘是一種症狀而不是疾病，通常是暫時性的？
3. () 養成每日定時如廁的習慣可預防便秘？

◎選擇題

4. () 什麼樣的情形下不可執行腹部按摩？
(1)腹部腫塊；(2)腹部放射治療；(3)腸道出血；(4)以上皆是。
5. () 化學治療引起便秘之副作用，那些是預防及注意事項？
(1)在疾病許可下每日補充 1,600~2,000mL 的水份；(2)在早晨或睡前喝溫開水或冷開水、蜂蜜水、梅子汁、黑棗汁等飲品；(3)每日攝取約 20~30 公克高纖維食物；(4)以上皆是。
6. () 部份化學治療藥物易併發血小板過少之副作用，因此應？
(1)避免過度用力解便預防出血；(2)使用醫師開立之軟便藥、輕瀉劑；(3)不自行購買或使用灌腸劑；(4)以上皆是。

(答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(O) 4.(4) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
血液腫瘤科
諮詢電話：(02)24633330