

## 如何處理藥物導致的便秘問題

# How to Treat Constipation Caused by Your Medications

### 什麼是便秘？

#### What is constipation?

便秘是指大便次數比平常的少、大便變得乾硬或排便時感痛楚，可能有抽痛、噁心（作嘔），或有腹脹感或腹部（胃部範圍）微痛。

便秘可導致流血、疼痛的痔瘡（痔核）、肛門（“屁股開口處”）撕裂或感染。

### 什麼原因導致與藥物有關的便秘？

#### What causes medication-related constipation?

癌症治療和某些其他藥物或會導致便秘。

某些被稱為“鴉片類藥物”的止痛藥（例如嗎啡、氫嗎啡酮(hydromorphone)、經考酮(oxycodone)及Tylenol #3)可能導致便秘。鴉片類藥物會減慢糞便於腸道中的蠕動，延長了大便被吸去水份的時間，使大便變得又乾又硬，難以排出。

與藥物相關的便秘問題，是不能靠改變食物和飲料的種類來處理的。多吃纖維不但不能改善這種便秘情況，甚至可能令它惡化。

散步或做其他類型的運動也不能改善這種便秘情況。

### 何時應跟我的醫護團隊商量？

#### When should I talk to my health care team?

如果您有便秘，請告訴您的醫護團隊。



### 用什麼方法治療因藥物造成的便秘問題？

#### What are the treatments for constipation caused by opioids?

您可以用藥房或超市買來的瀉藥來治療這種便秘，這些瀉藥是無需醫生紙也可以買得到的。

瀉藥以兩種方法發揮效用：

- 刺激性瀉藥幫助大便在腸道中蠕動
- 或
- 滲透性瀉藥幫助液體留在腸道，令大便不會變得乾硬。

就如每天需要進食一樣，您每天都須服用瀉藥才能使之有效。

#### 番瀉甘Sennosides

第一種應試用的瀉藥是名為**番瀉甘**的刺激性瀉藥，此藥性質溫和，對大部份患者都有效。您可以買番瀉甘藥丸或藥水。

#### PEG

如果您經常有腸道抽搦問題（又名腸燥症“IBS”），您可先試用滲透性瀉藥，例如 **PEG**。

處理因藥物所引致的便秘問題，步驟如下：

### Steps to treat constipation that is caused by your medications:

每個人的排便模式有別，您的“正常”和其他人的“正常”會不盡相同，但即使如此，排便過程也不應該是令人不舒服的，您應該無需過度用力便能將大便排出，且大便應該是柔軟和成形的。

您必須根據您的大便模式和目標來制定瀉藥的劑量，這是十分重要的。因應您個人特定情況而設的治療方法，我們稱之為藥物協定(protocol)。

請看下圖。 Look at the diagram below.

番瀉甘協定 Sennosides protocol	PEG 協定 PEG protocol
第 1 級 睡前 2 粒番瀉甘	第 1 級 睡前 17 克 PEG
第 2 級 早餐 2 粒番瀉甘及 睡前 2 粒番瀉甘	第 2 級 早餐 17 克 PEG 及 睡前 17 克 PEG
第 3 級 早餐 2 粒番瀉甘及 午餐 2 粒番瀉甘及 睡前 2 粒番瀉甘	第 3 級 早餐 17 克 PEG 及 睡前 17 克 PEG 及 開始番瀉甘協定
第 4 級 早餐 3 粒番瀉甘及 午餐 3 粒番瀉甘及 睡前 3 粒番瀉甘	若在 PEG 協定加入番瀉甘： 服用番瀉甘的同時，繼續在每一級於早餐服用 17 克 PEG 和睡前服用 17 克 PEG。
第 5 級 早餐 3 粒番瀉甘及 午餐 3 粒番瀉甘及 睡前 3 粒番瀉甘 另加一甘油條	

每一級進階都是將劑量加重，讓您可以逐步找到能維持適當排便模式所需的劑量。如果您按照上圖所示的協定逐步做，便不會有用藥過度（可導致肚瀉）的風險。

開始時應該只在番瀉甘協定和PEG協定之間二選其一，切勿兩者同時進行。

大部份人覺得番瀉甘協定是最容易採用的。番瀉甘比PEG較便宜，但PEG也同樣有效。

無論您選用哪個協定，先由第一步做起，然後等24小時。若在 24 小時內能排出柔軟的大便，且排便暢順，便可以留在第一步。

若在 24 小時內未能輕易排便，便做協定的下一步。

只有在 24 小時後仍有便秘的情況下才進階到下一步。

繼續每 24 小時進一級，直至您覺得大便情況已達理想為止。

如果出現肚瀉，須停服瀉藥，直至有正常大便為止。以出現肚瀉前所採用的那一級起重新開始協定計劃。

### 切勿服食止瀉丸。

如果出現嚴重胃痛，停止服用番瀉甘，並致電給您的醫護團隊。

- 若覺得藥物協定沒有效用，您或需使用一種名為**乳果糖液**的滲透性瀉藥。有時當已去到藥物協定的頂級卻仍無助解決便秘問題時，便需要採用這種瀉藥。
- 不確定應服用多少瀉藥或應何時採取協定中的下一步。
- 即使採取了協定中的最高級別，但仍然便秘，則您或需使用混合性瀉藥，或改換另一種藥物或管理痛症的方法。
- 便秘維持了一段時間後開始排出多水的稀便，可能是有硬便塞在直腸位置。**如出現此情況，切勿服食止瀉丸。**

若出現以下情況，請致電給您的醫護團隊：

### Call your health care team if you:

#### 您不應服用的藥物

#### Medications you should not take

切勿服用含礦物油或鎂的瀉藥水。使用Magnolax®、Agarol® 或鎂乳Milk of Magnesia® 等牌子或者會不安全。請先跟您的醫護團隊商量。

切勿服用膨脹性瀉劑，例如 Metamucil® 或 Prodiem®。它們是纖維體，無助解決與藥物相關的便秘情況。若您沒有喝足夠的液體，它們反會令大便非常困難。

若您認為您的白血球或血小板指數可能偏低，切勿在未通知醫護團隊前使用塞劑或灌腸劑。某些癌症療法會增加您的白血球或血小板出現偏低的風險。白血球有助對抗感染，血小板有助身體止血。

切勿服用多庫酯Docosate (例如“Colace”)。這是一種軟便劑，無助解決與鴉片類藥物相關的便秘情況，因此不建議您服用。

#### 哪裡可獲取更多資訊？

#### Where can I get more information?

卑詩癌症局支援護理服務：[www.bccancer.bc.ca/supportivecare](http://www.bccancer.bc.ca/supportivecare)

