

排便的困擾

給腎病患者的提示

Bowel Troubles

Patient TIPS for Living with Kidney Disease

[Chinese]

血液透析及排便： 有什麼關係？

病人做腎臟透析時期，便秘可以是很嚴重的問題，以下是其中一些原因：

- 由於對水果及蔬菜的某些限制，你飲食中的纖維含量可能偏低
- 你可能較以前不活躍
- 你可能要限制液體的吸取
- 有些藥丸可能引致便秘，例如，TUMS及鐵質



改善便秘的飲食提示

每日選擇的食物可改善便秘。請嘗試以下的飲食建議：

- 選擇你飲食餐單允許的新鮮水果及蔬菜。
 - 選擇高纖維的蔬菜，例如豌豆、球牙甘藍、玉米、青豆或扁豆、西蘭花、胡蘿蔔、茄子及防風草。
 - 選擇高纖維水果，例如梨、大黃及莓果。
- 其他增加高纖維的食物包括全麥及裸麥麪包、爆米花(不加鹽)、大麥、小麥片及碎麥片。
- 西梅汁是一種高鉀天然通便劑。使用前請先諮詢營養師。
- 含極高纖維食物，例如麥芽精、粗糠或亞麻子仁都可以加入麥片、酸奶酪、湯、混合飲品、鬆餅或甜餅乾。但每天應限量2湯匙，超過這限量對必須限制吸取液體的病人不安全。這些食物同時也含高磷酸鹽，請諮詢營養師麥芽精、粗糠或亞麻子仁對你是否適合。
- 請避免進食加工的糠麥片，例如Bran Buds或All Bran：這些都含極高的鉀、鈉及磷酸鹽。

如果每1至2天沒有柔軟大便，請依照服藥的步驟。

腎臟及排便步驟

令堅硬的大便變得柔軟，嘗試使用糞便柔軟劑**Docosate sodium**：

- Docosate有100毫克膠囊。嘗試每天服用2粒(1天200毫克)，或可增加至每天服2次，每次2粒(1天400毫克)。
- 若有需要，Docosate可以每天服用1、2或3次。醫生可建議每天服用9粒。
*每天服用糞便柔軟劑效果最佳。該藥效果很好，但見效不很快。

如果患有便秘(每1至2天沒有大便)，你或需服用通便劑：

- 試服用30毫升(2湯匙)「乳糖」(Lactulose)，每天2次。

如果已在服用糞便柔軟劑，同時繼續服。

- 如果沒有大便，服用30毫升的乳糖，每天3次。仍然沒有大便？…參閱下一節。

對付頑強的便秘困難，你可能需要更多藥物：

- 繼續服用糞便柔軟劑，及每天3次，每次30毫升的乳糖。
- 臨睡前加服2粒Sennosides。
沒有大便？臨睡前服用的Sennosides增加到3至4粒。Sennosides分別有8.6毫克及12毫克裝 — 兩種分量都適用。
- 如果仍然沒有大便，嘗試用栓劑(甘油或bisacodyl)。
若不能奏效，請與醫生聯絡。**不可延誤！**

開始有大便時：

- 繼續服用糞便柔軟劑(Docusate)，如有需要臨睡前可服用30毫升(2湯匙)的乳糖，以保持每1至2天大便柔軟、暢通。有必要時，這兩種藥物可以經常性安全服用。

*除非出現腹瀉，否則不要停止服藥。

警告：

- 除非得到醫生的同意，sennosides不得連續服用多於7天。
- 不得使用Magnolax或Milk of Magnesia (高鎂含量不利於腎臟有問題的病人)或Fleet灌腸劑(高磷含量)。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca>
or email phem@vch.ca and quote Catalogue No. **FP.450.D541.CN**
© Vancouver Coastal Health, November 2005

這文件內的資料，由醫療衛生人員特別為個別病人提供。
www.vch.ca