



服用類鴉片藥物引起的便秘處理 MANAGING OPIOID INDUCED CONSTIPATION

病人/家屬
教育指南

服用類鴉片藥物引起的便秘問題 Opioid Induced Constipation

便秘的廣泛定義，為病人的糞便乾硬，比平常的排便次數少。病人本身和醫護人員對於便秘的看法可能不同。排便次數不是最重要的因素，排便時的困難度才是重要的。每個人的排便次數不一樣，正常的排便可以是每日三次到每週三次。類鴉片藥物可用來舒緩疼痛，不過也會延緩排便而導致便秘。類鴉片藥物治療期間造成的便秘是非常普遍的，開始服用這些藥物時就應該開始預防便秘的發生。

便秘有那些徵兆和症狀？

What are the Signs and Symptoms?

- 排便費力和糞便乾硬
- 排不乾淨，無法完全排乾淨
- 腹脹/脹氣
- 腹痛、噁心、嘔吐、反胃/胸口灼熱

哪些情況需要報告安寧療護團隊？

What to Report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 排便的時間和次數
- 糞便的硬度(硬的、軟的、或液狀)
- 腹部的症狀(脹氣、腫脹、腹絞痛、噁心、嘔吐、反胃、胸口灼熱、胃產氣)
- 排便問題(費力，排不乾淨或腹瀉、痔瘡痛或出血)

寫下排便記錄是有幫助的。本文附件有一份排便紀錄表，在安寧緩和護理協會的網站也能下

載：<http://www.hpna.org/DisplayPage.aspx?Title=Patient/Family%20Teaching%20Sheets> 點選 Managing Opioid Induced Constipation

舒緩類鴉片服用引起便秘症狀的處理

What can be done for Opioid Induced Constipation?

對於服用類鴉片藥物的病人，目標是至少每兩到三天能排便一次。而且，排便時不應費力或使力硬解便，目標是舒暢的排便。

- 能夠的話，每日飲用八杯液體
- 飲食中添加纖維
- 可能的話，多運動
- 訓練每日同時間坐馬桶
- 即使須要使用公用洗手間，也不壓抑排便的慾望
- 記錄排便狀況。寫下日期和次數，並說明糞便的狀況和排便時的問題。
- 用餐後走路或坐直，可幫助消化。
- 用餐時或用餐後，喝熱飲以幫助腸胃蠕動。
- 服用高纖維性的緩瀉劑(如Metamucil®/Citrucel®)時，一定要補充足夠的水分。
- 若飲用的流質不夠，便秘情況會糟糕。若您無法攝取足夠的水分，請告知安寧療護人員。
- 若您服用任何不需處方的藥物，以及上一次看完醫生後有任何藥物服用的變更，請務必告知安寧療護人員。許多藥物可能讓便秘情況惡化。
- 舒暢排便的處理通常需要糞便軟化劑和通便劑。我們可能須要改變幾次，以找出對您最適用的藥物。

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 www.hpna.org 查看。

參考資料：

Herndon C, Jackson K, Hallun P. Management of Opioid Induced Gastrointestinal Effects in Patients Receiving Palliative Care. *Pharmacotherapy* 2002; 22(2): 240-250.

Goodheart C, Leavitt S. Managing Opioid Induced Constipation in Ambulatory-Care Patients. *Pain Treatment Topics*. St. Louis MO; 2006.

Approved by the HPNA Education Committee March 2008

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | www.caccc-usa.org | admin@caccc-usa.org | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭-加州醫療基金會贊助
Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.

BOWEL MOVEMENT RECORD

排便記錄

排便活動 日期和次數 Date and time of BM	排泄物硬度 Consistency of stool 例如：軟, 硬度或液狀 Examples include; hard, soft, liquid	腹部症狀 Abdominal symptoms 例如：脹氣, 腫脹, 胃氣, 噁心, 嘔 吐, 絞痛, 反胃, 胸口灼熱 Examples include; bloating, distention, gas cramping, nausea, vomiting, reflux, heartburn	排便時的困難或問題 Problems with passing stool 例如：費力, 排不乾淨, 糞便滴漏, 腹 瀉, 痔瘡痛或出血 Examples include; straining, incomplete passage of stool, leakage of stool, diarrhea, hemorrhoid pain or bleeding

給予安寧療護團隊的任何問題或意見：

Questions or comments for the hospice and palliative health team: