便秘与癌症治疗

便秘是指粪便在大肠中移动缓慢，变得干燥、坚硬。它可能是癌症治疗、某些药物，或活动减少和饮食改变带来的副作用。多喝液体、保持活动，以及使用医生推荐的药物都会有帮助。请尽早告诉您的医疗团队，因为便秘不治疗可能导致严重问题。

本页介绍癌症治疗期间的便秘：它是什么、由什么引起，以及如何预防和缓解。本页适用于癌症患者以及照顾他们的人。我们先从警示信号讲起，因为有些肠道问题不能等。

何时更早寻求帮助

长期便秘可能导致粪便嵌塞。这是一种严重的情况，指变硬的粪便堵住了结肠或直肠。与普通便秘不同，粪便嵌塞可能危及生命，需要立即就医。

美国国家癌症研究所（NCI）指出，肠梗阻同样需要立即就医。

请拨打911或前往急诊室，如果您腹部剧烈疼痛，伴有频繁呕吐和极度腹胀，并且没有粪便或气体排出。NCI 将这种情况描述为完全梗阻。这不是可以熬过一夜再说的事。不要自己开车去。

请立刻联系您的医疗团队，如果您在便秘的同时出现严重腹痛、呕吐，或腹部肿胀、发硬。NCI 指出，梗阻需要立即处理。如果联系不上他们，请前往急诊室。

请在发现时立刻联系您的癌症治疗团队，无论白天还是夜里，如果您在化疗期间体温达到100.4°F（38°C）或更高。美国疾病控制与预防中心（CDC）把化疗期间发烧视为医疗急症，因为它可能是感染的唯一线索，而这种感染可能很快危及生命。不要拖到第二天早上。如果无法很快联系上任何人，请前往急诊室，并说明您正在接受化疗。

请立刻联系您的医疗团队，如果您发现直肠出血。

如果您发现以下任何一种情况，请当天联系您的医疗团队：

- 过去一周排便少于三次。
- 有压迫感或排便不尽感。
- 背痛或腹痛。
- 排尿发生变化。
- 恶心。
- 突然有稀便从堵塞处旁边漏出。

这些都是粪便嵌塞的迹象。

请在一两天内联系您的医疗团队，如果您只是便秘，或他们建议的药物不起作用。告诉您的医生。他们可以推荐药物和其他治疗方法。及早治疗有助于预防更严重的问题。

什么是便秘

了解了警示信号之后，下面介绍什么是便秘以及它为什么会发生。

便秘是指粪便在大肠中移动缓慢。大肠是把废物运出体外的一条长管。粪便通过所需的时间越长，失去的水分就越多，就会变得更干、更硬。

如果您便秘，您可能无法排便。您可能需要比平时更用力，或排便次数比平时少。便秘可能持续很短时间，也可能是慢性的，持续很长时间。

便秘的迹象和症状

- 一周内排便两次或更少。
- 粪便干燥、坚硬或呈块状。
- 排便时疼痛。
- 排便困难。
- 胃痛或绞痛。
- 感到腹胀或恶心。

便秘的原因

癌症患者的便秘可能由以下原因引起：

- **某些类型的癌症。** 便秘可能是某些癌症的迹象，这些癌症会压迫腹部器官，或阻碍粪便移动。它也可能是影响肠道相连神经的癌症的迹象。
- **化疗等癌症治疗。** 便秘是某些类型化疗的常见副作用。
- **药物。** 许多药物都可能引起便秘，包括阿片类止痛药、抗焦虑药、止吐药和利尿剂。
- **生活方式和饮食的改变。** 治疗期间您可能没有那么多精力运动，食欲和饮食也可能改变。活动减少和饮食不同都可能导致便秘。

如何诊断

找到原因有助于您得到缓解，并避免严重问题。医生会为您做体格检查：观察和触摸您的腹部，并听您的肠鸣音。他们可能会问您多久排便一次、上一次排便是什么时候、粪便是什么样子。他们还可能问您是否有发烧、绞痛、疼痛或腹胀。

有时医生可能会做其他检查，例如：

- 直肠指检，即用戴手套的手指触摸直肠下段内部。
- 腹部X光检查，可以显示肿瘤或嵌塞的粪便。

预防和缓解的方法

如果医生预计您的癌症或治疗会引起便秘，他们可能会给您一些建议，并开药来预防便秘。如果您已经便秘，许多同样的做法也有帮助。

- **多喝液体。** 每天喝大约8杯水或清澈的液体会有帮助。咖啡和西梅汁可能有通便作用，热饮可以帮助粪便移动。
- **尽量每天活动。** 散步、骑自行车或温和的瑜伽都可以考虑。您也可以在床上或椅子上做轻度运动。问问您的团队什么适合您。
- **每天在同一时间吃饭。** 规律的作息可以帮助您恢复平常的排便次数。
- **记录您的排便情况。** 把记录告诉您的团队，有助于他们处理问题。
- **增加纤维前先询问。** 高纤维食物和纤维补充剂可能会让有些人的便秘更严重，所以请先咨询您的医生。

医生可能推荐的药物

医生可能会开泻药来预防或缓解便秘。**只使用医生推荐的药物和治疗方法。**

- **渗透性泻药**，例如 MiraLAX 或氧化镁乳（milk of magnesia），会把水分吸入肠道，使粪便更容易排出。
- **粪便软化剂**，例如 Colace，通过增加水分和脂肪来软化粪便。
- **刺激性泻药**，例如 Senokot，会让肠道收缩，推动粪便向前移动。

除非医生建议，否则不要使用栓剂或灌肠剂。对某些癌症患者来说，这些可能会引起出血、感染或其他有害影响。

获得支持

便秘这样的副作用在身体上和情绪上都可能难以应对。请向您的医疗团队寻求支持。如果您正在照顾癌症患者，您可以这样帮忙：

- 鼓励他们多喝液体。
- 支持他们做温和的活动。
- 记录排便情况。
- 把警示信号告诉医疗团队。

资料来源

- 美国国家癌症研究所 — 便秘与癌症治疗 (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation)
- 美国国家癌症研究所 — 肠梗阻与癌症治疗 (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bowel-obstruction)
- CDC — 发烧与癌症治疗 (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)

基于可信来源

这是根据National Cancer Institute编写的教育内容的通俗语言翻译。请阅读原始来源以获取完整、最新的信息。仅供教育参考，不构成医疗建议。请务必与您的医疗团队沟通。

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation

最后更新： 2026-10-27

您有权获得免费口译服务。在美国，接受联邦资助的医院和诊所必须免费为您提供合格的口译员。您可以在前台或就诊前提出要求。您不需要带家人或孩子来为您翻译。

在线版： cancerexplained.org/languages/zh/constipation

译自 cancerexplained.org 上的英文文章。英文版是经过与来源核对的版本。

仅供教育参考，不是医疗建议。本页由人工智能辅助的编辑系统协助编写。除非另有列出，否则没有具名的医学审核人员审核过本页。

可免费打印、复印和分享，但不得修改。无需许可。请勿改动医疗内容。引用：cancerexplained.org。仅为教育信息，并非医疗建议。