

醫病共享決策 (SDM) ~ 我正在接受癌症藥物治療，每天拉肚子很多次，該怎麼辦？



文／臺中榮總腫瘤醫學部 癌症防治科 腫瘤個案管理師 蘇桂榛
內容指導／護理部護理督導長 張碧華

SDM (Shared Decision Making, 分享決策) 是一種強調病人與醫療團隊共同參與的決策過程。在疾病治療中，因為選擇複雜性，且可能帶來不同的副作用和結果。透過 SDM，病人可以了解治療方式，做出最適合自己的決定與方向，降低治療過程中的焦慮感。不僅提升滿意度，也增進醫療團隊的信任度。

當您接受癌症治療時，易造成腸黏

膜細胞受損，消化吸收不正常，接受治療中的病人約有 75% 可能發生腹瀉（大約每日 4~6 次，呈水便狀）情形，應多補充水份，並返診評估。腹瀉過度嚴重也建議與醫師討論用藥狀況。以下表單將幫助您瞭解緩解的方法選擇，期待可縮短或減輕腹瀉症狀，但非指治癒疾病，希望能幫助您思考適合自己緩解腹瀉的選擇。🏥

* 根據世界衛生組織 (WHO) 定義“腹瀉程度分級表”：

分級	每天排便次數增加	影響日常生活程度
1 級	4 次之內，程度輕微。	不影響。
2 級	4~6 次，中等程度。	稍微被影響。
3 級	7 次，量較平常增加很多。	無法自行完成，可能需要住院觀察。
4 級	危及生命，需緊急處置照護。	

* 每個癌別施打化學藥物及頻次不同，副作用因人而異，常見導致腹瀉的化學藥物有：

藥學名	商品名	中文藥名
Cisplatin	Kemoplat	順鉑/白金
Cyclophosphamide	Endoxan	癌得星
Oxaliplatin	Eloxatin/Oxalip	歐力普
Fluorouracil	5-FU	有利癌/好復
Capecitabine	Xeloda	截瘤達
Gemcitabine	Gemzar	健擇
Methotrexate	MTX	盈壽求得/小黃莓
Doxorubicin	Lipo-Dox	力得微指體/小紅莓
Cabazitaxel	Jevtana	去癌達
Docetaxel	Taxotere	克癌易/歐洲紫杉醇
Paclitaxel	Taxol	亞伯杉/太平洋紫杉醇
Irinotecan	Campto	抗癌妥

* 緩解腹瀉選項 ~

1. 飲食：藉由適當的食物選擇緩解或控制腹瀉情形，可選擇清流質飲食或低渣飲食，並使用含有水、鹽和糖的液體進行積極口服補充，採少量多餐，1 天 4-6 餐進食，再漸進式增加進食量，但仍須視個人有無其他慢性疾病而做調整。

(1) 飲食原則應避免－

① 含乳糖的食物及奶製品，例如：牛奶、冰淇淋、奶酪等及含高纖及高脂肪食物。

- ② 避免辛辣的食物及含酒精、咖啡因製品，避免太油和太甜食物。
- (2) 建議可補充－
 - ① 水份及含鈉、鉀離子的食物，例如：果汁、蔬菜汁、稀釋的運動飲料等。
 - ② 低纖維的食物，並以清蒸、水煮、烤、避免炒、炸、辛香料。
- (3) 若需要可諮詢營養師。
- 2. 益生菌：適當的益生菌可以減少化療引起的腹瀉，減少全身炎症反應，並有助於維持腸道



- 菌群。然而，對部分病人的免疫和營養狀況，也可能有微弱的影響，若有白血球低下狀況，建議避開使用。使用益生菌前與醫師討論。
- 3. 藥物：院內肚倍朗膠囊 (Loperamide) 或舒腹達 (Smecta) 口服懸浮用粉 口服劑型，須由醫師開立醫囑服用。
- 4. L-Glutamine (左旋麩醯胺酸)：不論是口服複方或純 Glutamine 可減少腹瀉嚴重程度及頻率天數，故可作為有條件附加使用，但疾病及身體狀況因人而異，建議使用前與醫師討論。

*** 以下為選項的比較圖表：**

選項/考量	益生菌	藥物	L-Glutamine (左旋麩醯胺酸)
止瀉效果	1. 維持腸道穩定和減少腸道炎症反應。 2. 發揮有益的作用，改變腸道菌蟲量。	部分品項，健保給付。	改善化療或放療誘發的粘膜發炎，緩解腹瀉程度。
副作用	1. 市面上益生菌種類眾多，請謹慎選擇。腸胃吸收效果慢，對部分病人的免疫和營養狀況，也可能有微弱的影響。 2. 因個人體質而異，會造成腹瀉可能性。	可能產生口乾、腹痛、胃痛、不舒服、腹脹、便秘、嗜睡、暈眩、疲勞、噁心、嘔吐等副作用。	因個人體質而異。
花費	一般市售可具有耐酸性的益生菌價格較貴，每日平均成本在15-50元不等。	肚倍朗 (Loperamide) 費用：一顆 (0.9-1.5元)，健保給付。 舒腹達口服懸浮用粉 (smecta) 費用：1包 (5.3元)，健保給付。	依服用頻率而有所不同，若一天服用兩次，一個月的初估費用約需3000-5000元不等。

*** 針對以上選項方式，會考量的項目有哪些？以及在意的程度為何？可圈選下列考量項目
0 分代表您完全不在意，5 分代表您非常在意**

考量項目		在意程度						
		完全不在意			非常在意			
益生菌	開銷變大	0	1	2	3	4	5	
	不知怎麼選擇 適合自己的益生菌	0	1	2	3	4	5	
	長期服用影響到 正常腸道機能及依賴性	0	1	2	3	4	5	
止瀉藥物	已經吃很多藥了	0	1	2	3	4	5	
	副作用強，變成便秘	0	1	2	3	4	5	
	馬上就止瀉了嗎	0	1	2	3	4	5	
	要吃一輩子嗎	0	1	2	3	4	5	
L-Glutamine (左旋麩醯胺酸)	長期使用會不會傷肝	0	1	2	3	4	5	
	味道不好	0	1	2	3	4	5	
	開銷變大	0	1	2	3	4	5	

以上考量在意的項目及選擇您適合的緩解方式，您決定好了嗎？也可以是多種治療方式
希望有幫助到您，亦可與家人及醫療團隊討論，臺中榮總關心您～

