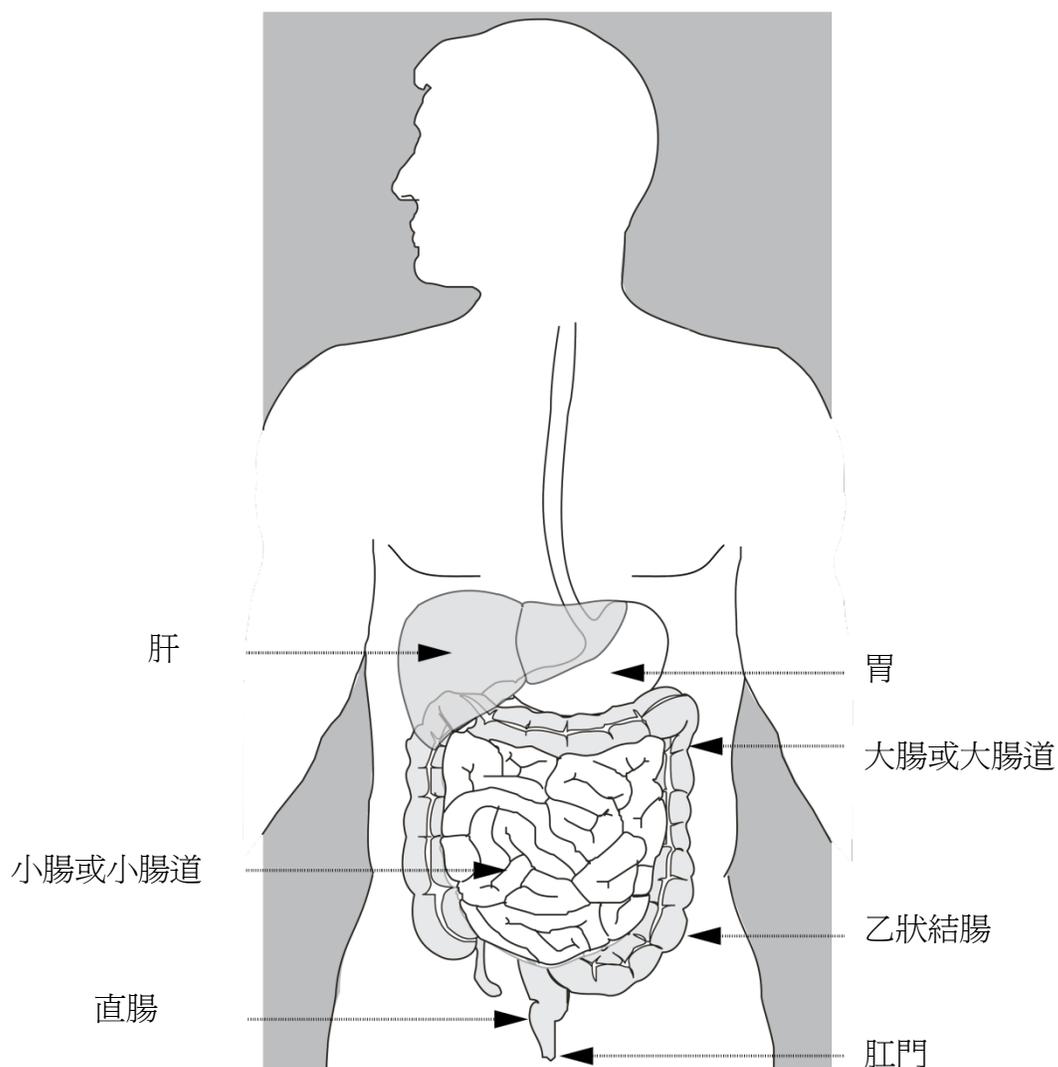


結腸造口術後營養指引

Colostomy Nutrition Guidelines



很多做過造口術的人都可以正常飲食。但至於可以接受那一些食物，便因人而異。

做過造口術的人在飲食方面的最大顧慮是：

- 有否正常大便，以及
- 避免進食產生不雅氣味或廢氣的食物。

這本小冊子為你提供心得，控制一些厭惡性的問題。

一般心得

以下心得可以幫助您更容易地進行您在造口術後的護理:

✓ **選擇種類多的食物。**

這便可以幫助您攝取一切您所需要的營養物。

✓ **定時進食。**

您每天應該進食三次或以上，這做法可以達到造口術的最佳效果，而且製造的廢氣也會更少。

✓ **好好地咀嚼食物。**

當咀嚼可能難於消化或纖維含量高的食物時，要特別小心。好好地咀嚼，便可以幫助避免您氣孔的部位受到阻塞。

✓ **每次嘗試進食一些新的食物。**

要知道那些食物可能會對您產生問題，例如更多的廢氣、不雅的氣味、便秘、或較稀的糞便。如果一種新的食物似乎給您帶來問題，便應避免進食這種食物幾個星期，稍後才再試。

✓ **每天最少飲用2公升(8杯)的流質。**

由於從氣孔中您所失去的體內水份，可能會比正常的時候多，因此飲用大量的流質是很重要的。

在造口術時失去一部份大腸或腸道的患者，會特別留意到他們失去了更多的水份，因為大部份流質一般是在大腸內被重新吸收。

舒緩腹瀉

✓ 最少用2.5 公升 (10杯) 的流質。

這會有助於補充失去了的更多的水份。腹瀉可導致脫水。

- 留意是否有脫水的跡象:
例如口渴、皮膚乾燥、暈眩、疲勞、排尿量減少、及體重減輕。
- 如果飲用更多流質後，脫水跡象仍未消失的話，便應聯絡醫生。

✓ 進食有助於控制腹瀉和令糞便更有實質的食物。

香蕉	奶酪	不含花生粒的花生醬
蘋果醬	酸奶	木薯
用水煮的飯	麥片	梳打餅乾
意大利粉	燕麥麩皮	棉花糖

✓ 選擇鈉含量高的食物。

例如雞湯、清湯、加工奶酪、鹹餅乾、椒鹽捲餅、和泡菜。

✓ 選擇鉀含量高的食物。

例如牛油果、奇異果、香蕉、橙，橙汁、番茄、番茄醬或番茄汁、土豆、和蕃薯。

✓ 避免可能令腹瀉更嚴重的食物。

例如干豆、糖醇（無糖和香口膠糖果中含有）、酒精、咖啡、茶、和其他含咖啡因的飲品。

✓ 避免天然瀉藥。

例如西梅，無花果、和甘草。

✓ 如果發生以下情況，便應致電醫生：

- 腹瀉持續超過24小時，或
- 您未能補充失去的水份，而且體重迅速下降。

舒緩便秘

- ✓ 每天至少喝2.5升（10杯）液體。
- ✓ 多吃纖維
例如全穀物麵包和穀物、麩皮、蔬菜、和水果。
- ✓ 嘗試天然瀉藥。例如梅子、無花果、和甘草。
- ✓ 運動。

減少廢氣

- ✓ 避免吞入空氣。
以下的行為會令問題更為惡化：
 - 飲汽水
 - 飲酒
 - 用飲管
 - 咀嚼香口膠
- ✓ 定時進食。
錯過一頓正餐可能會產生廢氣。

避免為您帶來問題的食物。

以下所列的只是眾多可以產生更多廢氣的食物和飲品的一些例子。如果廢氣對您造成困擾，便不應吃這些食物。您也可嘗試在一頓正餐中，盡量不吃超過其中一種。

西蘭花	豆科植物	大頭菜
球芽甘藍	啤酒	洋蔥
椰菜花	汽水	泡菜
捲心菜	辣椒	蘿蔔

重覆一次，除非您完全肯定這些食物是厭惡性的問題的根由，您不需要戒口。

- ✓ 進食有助於減少廢氣的食物。
例如酪乳、歐芹、和酸奶。

減少異味

✓ 如果您有發出異味的問題：

- 您可嘗試改變飲食習慣。
- 您可嘗試使用辟味的用品。
- 定期更換隨身的袋囊和保持氣孔清潔。

✓ 避免給您帶來問題的食物。

重覆一次，除非您完全肯定這些食物是氣味的根由，您不需要戒口。

每次在對您所喜歡的食物戒口之前，都要試探清楚。下列食物可能會產生異味：

酒精	球芽甘藍	雞蛋
西蘭花	烤豆	氣味強烈的奶酪奶酪
椰菜花	洋蔥	大蒜
捲心菜		

✓ 進食有助於減少異味的食物。

例如酪乳、歐芹、和酸奶。

✓ 當醫生開藥方和補充物質時，請提醒醫生您過造口術的經驗。

某些維生素和藥物可能會產生異味。

令我產生廢氣的食物和飲品

令我產生異味的食物和飲品

如有其他問題要提問

- ✓ 請要求醫生為您轉介，到您附近的醫院看門診部營養師。
- ✓ 致電8-1-1，跟卑詩省健康聯線 (HealthLinkBC) 的註冊營養師談話。
營養師星期一至星期五提供服務。
如需傳譯服務，請用英語說出您的語言，然後等傳譯員接聽電話。

www.fraserhealth.ca

This information does not replace the advice given to you by your healthcare provider.

Catalogue #265580 (February 2017) Chinese Traditional
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

