



健康問題

腹瀉

什麼是腹瀉？

腹瀉是指排便的次數增多，並排出水樣的大便，這是愛滋病患者經常出現的健康問題。可有很多病因引起，持續數日嚴重的腹瀉，可以造成嚴重後果。

腹瀉最嚴重的併發症是脫水症，出現腹瀉時，身體流失的不單只是水分，也包括一些保持身體運作的重要礦物質（例如鉀和鈉），如果腹瀉持續數周，會引起營養失調，體重不斷下降（消耗症）。

什麼是引起腹瀉的原因？

愛滋病患者出現腹瀉最常見的原因包括：

- 腸胃感染病菌
- 愛滋病毒引起的腸炎
- 某些抗愛滋病毒或相關病毒的藥物

因感染引起的腹瀉

多種病菌包括細菌、寄生菌、黴菌與病毒，會引起感染而導致腹瀉，以下是一些最常見可以引致愛滋病患者感染的細菌：

- 寄生菌，例如Cryptosporidium, Giardia及Entamoeba
- 病毒，例如CMV (Cytomegalovirus)
- 黴菌，例如酵母菌 (Yeast) 或念珠菌 (Candida)
- 細菌，例如MAC (Mycobacterium avium complex) 及沙門桿菌 (Salmonella)

大部分的感染都可以用藥物治療，由於抗愛滋病毒的組合藥物可以間接提升免疫功能，所以接受組合藥物療法的患者，相對會較少出現感染性腹瀉。

愛滋病毒引致的腹瀉

由於病毒影響消化系統的正常運作，引致消化不良和腸胃出現吸收營養的障礙，亦常導致腹瀉的出現。

藥物引致的腹瀉

很多抗愛滋病毒的藥物都有腹瀉的副作用，最常見的有Nelfinavir (Viracept)，Ritonavir (Norvir)，Saquinavir (Fortovase)，和ddI原先配方 (Videx)。其他治療



同愛滋病併發症的藥物亦經常引起腹瀉，例如Ganciclovir (Cytovene, Valcyte) 及干擾素 (Intron-A, Pegatron, Pegasys)。另外，服用抗生素（例如Septra及青黴素），它殺菌之餘，亦殺死腸內有益的細菌，導致其他有害細菌的增生，因而引起腹瀉。

此外，對乳糖消化不良的人，在飲用牛奶或進食乳製品後亦會出現腹瀉。

過量的精神壓力亦可能是引起或惡化腹瀉的情況。

腹瀉可以怎樣醫治？

- 大量補充水份：腹瀉導致人體內的水份大量流失，多飲清淡的液體以補充水份。
- 改變飲食：
 - 要避免：所有乳類製品，油膩、煎炸的高脂肪食物，刺激辛辣的食物，咖啡因（咖啡，茶，朱古力與汽水），蘋果汁，全麥麵包，粟米。
 - 要多食：香蕉，白米飯，粥或麵食，早餐麥片，白煮蛋，麥皮，薯蓉，番薯及南瓜，烘白麵包，梳打餅乾，酸乳酪。

營養補充劑及輔助療法：

- 高纖維飲食或纖維補充劑，例如Metamucil，可以增加大便的份量，舒緩腸道的蠕動，減少腹瀉。
- 薄荷，豆蔻及薑相信會有助消化不良的問題。
- 薄荷茶，薑茶或幹薑水亦是良好的飲料。
- 活乳酸菌Acidophilus是一種含有補充腸道有益細菌的補充劑，一些愛滋病患者服用來防治因抗生素所引致的腹瀉。
- 鈣片亦可能有效地減少因藥物，例如 nelfinavir (Viracept) 引致的腹瀉。

藥物治療：對症下藥

- 細菌或寄生菌所感染的腹瀉需要特別的抗生素去消滅，才能控制病情（例如寄生菌Cryptosporidium可以用Humatin來醫治）
- 其他腹瀉，舒緩腸道蠕動的藥物或者有效，包括藥房成藥或處方藥物，例如Imodium，Kaopectates，Pepto-Bismol及Lomotil）

如果服藥後數日仍未見好轉，又或者出現發燒或便血，應該立即聯絡醫生，作進一步的檢查及診治。

我可以怎樣減少感染腹瀉？

很多類型的腹瀉是可以採取改變個人的行為及預防措施加以避免的，以下是一些有效方法：

- 注意飲食安全，避免進食未經煮熟的肉類及蔬菜。



- 實施安全性行爲，進行口交，肛交或肛吻時使用安全套。
- 同醫生商量，考慮服食抗愛滋病毒的藥物。
- 開始服用任何新的藥物前，必需讓你的醫生及藥劑師清楚知道你服食的所有藥物，包括成藥，補充劑及草藥。

Copyright @ACAS 2001 & 2004. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: support@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.