



健康问题

腹泻

什么是腹泻？

腹泻是指排便的次数增多，并排出水样的大便，这是艾滋病患者经常出现的健康问题。可有很多病因引起，持续数日严重的腹泻，可以造成严重后果。

腹泻最严重的并发症是脱水症，出现腹泻时，身体流失的不单只是水分，也包括一些保持身体运作的重要矿物质（例如钾和钠），如果腹泻持续数周，会引起营养失调，体重不断下降（消耗症）。

什么是引起腹泻的原因？

艾滋病患者出现腹泻最常见的原因包括：

- 肠胃感染病菌
- 艾滋病毒引起的肠炎
- 某些抗艾滋病毒或相关病毒的药物

因感染引起的腹泻

多种病菌包括细菌、寄生菌、霉菌与病毒，会引起感染而导致腹泻，以下是一些最常见可以引致艾滋病患者感染的细菌：

- 寄生菌，例如Cryptosporidium, Giardia及Entamoeba
- 病毒，例如CMV (Cytomegalovirus)
- 霉菌，例如酵母菌 (Yeast) 或念珠菌 (Candida)
- 细菌，例如MAC (Mycobacterium avium complex) 及沙门杆菌 (Salmonella)

大部分的感染都可以用药物治疗，由于抗艾滋病毒的组合药物可以间接提升免疫功能，所以接受组合药物疗法的患者，相对会较少出现感染性腹泻。

艾滋病毒引致的腹泻

由于病毒影响消化系统的正常运作，引致消化不良和肠胃出现吸收营养的障碍，亦常导致腹泻的出现。



藥物引致的腹瀉

很多抗艾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）。其它治療同艾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及青霉素），它殺菌之余，亦殺死腸內有益的細菌，導致其它有害細菌的增生，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，粥或面食，早餐麥片，白煮蛋，麥皮，薯蓉，番薯及番瓜，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，豆蔻及姜相信會有助消化不良的問題。
- 薄荷茶，姜茶或干姜水亦是良好的飲料。
- 活乳酸菌Acidophilus是一種含有補充腸道有益細菌的補充劑，一些艾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）
- 其它腹瀉，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。
- 實施安全性行為，進行口交，肛交或肛吻時使用安全套。
- 同醫生商量，考慮服食抗艾滋病毒的藥物。
- 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.