

# 高雄榮民總醫院臺南分院



## 腹瀉注意事項

### 一、什麼是腹瀉？

腹瀉或稱拉肚子，是指排泄出含多量水分而呈現液狀或泥狀的糞便，一天超3次以上即稱之。嚴重時其危險性主要為脫水、電解質不平衡，進而發燒、休克、甚至心率不整等。

### 二、引起腹瀉的原因是什麼？

1. 感染性原因：包括細菌、病毒、寄生蟲和黴菌的感染。
2. 非感染性原因：乳糖不耐症、發炎性腸道疾病、大腸激躁症、急性中毒、藥物或治療的不良反應(服用化學治療藥、放射治療、鐵劑、輕瀉劑或抗生素等)、情緒因素、消化吸收不良(如奶粉濃度太濃)、對食物或牛奶過敏等。

### 三、腹瀉有那些症狀？

1. 急性腹瀉：  
突發性，腹瀉的時間約數小時至數天，多為兩週內，主要是水樣性腹瀉，可合併有嘔吐或發燒、腹痛、體重減輕，大便可能含有黏液及血絲。
2. 慢性腹瀉：  
是漸進性，腹瀉的時間在兩星期以上，主要是活動力較差、營養不良，甚至造成生長遲緩。
3. 若有以下的症狀時，須立即送醫治療：
  - (1) 有持續高燒不退、煩躁不安、活動力欠佳、嘔吐厲害。
  - (2) 有明顯的脫水症狀，如：皮膚乾燥失去光澤、嘴唇乾裂，囟門及眼眶凹陷、呼吸急促。

#### 四、如何處理腹瀉？

1. 請暫時(6-8小時)禁食，減輕腸胃負擔，使腸胃獲得充分休息。
2. 禁食至無腹瀉症狀，可先嘗試進食開水，若無異狀才可進食。
3. 因腹瀉使腸胃道菌種有所改變，可攝取低纖維不含乳糖之食物，以少量多餐方式，進食清淡飲食，如：白稀飯、米湯並適當予以如運動飲料、果汁、去油肉湯等補給喪失電解質及水份。
4. 避免攝取高脂肪、高蛋白飲食，以免增加腸蠕動，亦需減少攝取刺激性食物，如碳酸飲料、菸、酒、辣等。
5. 保持肛門口之清潔乾燥，切勿使用痲子粉，以減輕肛門口刺激。
6. 保持情緒平穩適當休息，避免工作過度緊張及劇烈運動。
7. 若症狀未改善，請至本院門診就醫，並按醫師指示定時服藥。

#### 五、如何預防腹瀉？

1. 平日請定時定量用餐，勿暴飲暴食，注意飲食衛生。
2. 多喝柳橙汁等酸性飲料，有助於抵制大腸桿菌的數量。
3. 避免咖啡、酒、辛辣或太油的東西。
4. 避免未煮熟的蔬菜、肉類、海鮮及刺激性的食物。
5. 於用餐及排便前後確實洗手。



高雄榮民總醫院  
臺南分院 K·V·G·H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作M021