

# 新中興醫院

## 腹瀉的處理

類別	衛教單張	編號	NR3034
主題	腹瀉的處理	制訂日期	95. 08. 01
負責單位	護理部	最新修訂日	96. 02. 15
負責人	吳宜珊	修訂日期	99. 04. 15

腹瀉即俗稱拉肚子，是指一天之中超過三次以上排出液態糞便的現象，其危險性主要為脫水、休克，甚者發生嚴重的後果。

### 腹瀉的原因

1. 食物不潔，如：放置室溫過久滋長細菌。
2. 藥物：服用鐵劑、輕瀉劑、或抗生素等。
3. 疾病本身引起，如：腸道發炎、腸蠕動增加。
4. 鼻胃管灌食時速度太快。
5. 刺激性食物，如：油膩或辣的食物、咖啡、引起過敏的食物。



### 處理及注意事項

1. 溫和的飲食，避免奶類製品(中國人常有乳糖不耐-無法消化乳糖的情形)、油膩、刺激性食物，必須依靠牛奶時，減少牛奶的濃度。
2. 補充水份及電解質，可給予運動飲料或在開水中加鹽。
3. 減少纖維質高及產氣的食物，如：洋蔥、馬鈴薯、茄子、汽水等。
4. 避免腹部按摩、熱敷等刺激腸蠕動的措施。
5. 保持肛門及周圍皮膚的清潔與乾燥，最好每次解便後用水清洗，並徹底洗手以減少感染的傳播。
6. 肛門疼痛時可採溫水坐浴，每次 15-20 分鐘，以減輕不適。
7. 觀察大便的顏色、量，請於看病時提供醫師參考。
8. 腹瀉嚴重時應就醫，勿擅自使用止瀉劑。
9. 避免含香料、高脂食物，勿生食蔬菜、水果以減少腸道刺激。

### 應就醫的狀況

1. 有發燒
2. 嚴重絞痛
3. 腹瀉頻率及量增加
4. 感覺很虛弱
5. 大便含血、膿、粘膜
6. 無法進食或飲水

