



郭綜合醫院

腹瀉的注意事項

一、腹瀉的原因

1. 病原體的感染：包括細菌、病毒、寄生蟲或黴菌的感染。
2. 腸道本身的炎症：如潰瘍性結腸炎、志賀氏菌病、出血性結腸炎、輪狀病毒。
3. 飲食本身的炎症：對食物或牛奶過敏、乳糖不耐症、食物中毒等。
4. 藥物方面：長期服用抗生素，抑制腸內正常細菌的生長，導致病菌增生。

二、症狀

1. 大便次數增多或糞便水量增加，每日數次到十餘次。
2. 糞便顏色呈黃色或黃綠色，性狀呈稀糊狀、蛋花湯樣或泡沫等狀況，有酸臭味。沙門氏桿菌感染之糞便可能伴有少量黏液或血絲。
3. 病童排便前常啼哭不安，腹部咕嚕咕嚕響，排便後轉為安靜。
4. 食慾不振或合併嘔吐。
5. 腹瀉嚴重時，容易造成脫水。脫水的症狀：體重明顯減輕、膚色蒼白、精神倦怠甚至嗜睡、小便次數減少且顏色深，皮膚飽滿度差、黏膜乾燥，囟門或眼眶凹陷、脈搏淺快（一歲半以下的幼兒，可由尚未關閉的囟門觀察到凹陷的現象）。

三、腹瀉的照護原則

1. 記錄腹瀉次數、顏色及性質。
2. 平時勤洗手，養成飯前及飯後洗手的良好衛生習慣。
3. 輕度的脫水可依醫囑指示口服電解質液補充，中重度脫水的矯正則必須給予靜脈點滴注射及依醫師的指示服用止瀉藥。
4. 可採清流飲食，如果汁、米湯，無嘔吐且腹瀉減少時，可採漸進式進食軟質食物，如香蕉、白稀飯、蘋果泥、白麵包或白吐司，補充水份或以運動飲料加開水對半稀釋使用，避免咖啡、酒、辛辣或太油的食物。
5. 可開始進食之後採少量多餐方式進食。

四、嬰幼兒腹瀉的注意事項

1. 喝母乳者要繼續哺乳，因為母乳對嬰幼兒是最好的食物。
2. 喝配方奶者可暫時將配方奶濃度泡稀，若原來一匙泡30ml可改為泡45ml或60ml，暫時不要添加任何副食品。若腹瀉持續一星期時，建議改為止瀉奶粉。
3. 避免紅臀發生：
 - (1) 長期臥床及幼童需勤換尿布、臀部保持乾燥。
 - (2) 排便後以溫水清洗後擦乾，不要用痱子粉，可以凡士林或氧化鋅藥膏塗抹臀部皮膚。
4. 奶瓶、奶嘴須徹底清洗及消毒。
5. 若輪狀病毒感染造成腹瀉者，家屬處理排泄物前、後務必徹底用肥皂洗手，病人接觸過的衣物也必須和他人的分開洗，並以稀釋漂白水處理浸泡（市售漂白水濃度5-6%，將10ml漂白水加入1000ml水中稀釋）。