

腹瀉的處理

腹瀉或稱拉肚子，是指排便的次數過多、且排出不成形如液狀或鬆軟的糞便。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，尤其老年人、小孩、或重病者更容易發生嚴重的後果。

一、腹瀉的原因：

- (一) 食物保持不當，如：放置於室溫過久滋長細菌。
- (二) 藥物：服用鐵劑、輕瀉劑、或抗生素等。
- (三) 疾病本身引起，如：腸道發炎、腸蠕動增加。
- (四) 鼻胃管灌時速度太快。
- (五) 刺激性食物，如：油膩或辣的食物、咖啡、引起過敏的食物。

二、腹瀉時可能伴隨的症狀：

- (一) 腸道症狀：腹痛、食慾不振、嘔吐、肛門及周圍疼痛。
- (二) 全身症狀：發燒、疲勞、頭昏、頭痛。

三、腹瀉的處理及注意事項：

- (一) 溫和的食物，避免奶類、油膩、刺激性食物，必須靠牛奶時減少牛奶的濃度。
- (二) 補充水分及電解質，可給予運動飲料或在開水中加鹽巴。
- (三) 減少纖維質高及產氣的食物，如洋蔥、馬鈴薯、茄子及汽水等。
- (四) 避免腹部按摩、熱敷等刺激腸蠕動的措施。
- (五) 保持肛門及周圍皮膚的清潔及乾燥，最好每次解便後用水清洗。
- (六) 肛門疼痛時可採溫水坐浴，每次 15—20 分鐘以減輕不適。
- (七) 觀察大便的顏色、量，以便就醫時提供醫師參考。
- (八) 必要時就醫，勿擅自使用止瀉劑。

諮詢電話：07-7511131 分機 2593、2246

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復