



簡易版衛教資訊：6-腹瀉(Diarrhea)或拉肚子

- 攝取足夠水分，並補充電解質(如運動飲料)。
- 腹瀉後 12 到 24 小時內先吃清流質飲食(小口喝水、純水、運動飲料、清湯、果凍)。
- 再接下來的 12 小時內，可採清淡飲食(應避免喝奶油湯或奶製品)、可吃乾吐司、蘇打餅乾、白米飯。
- 軟便後，最後進入正常飲食。
- 腹瀉期間，避免喝牛奶、食用乳製品、柑橘汁、沒削皮的水果和生菜沙拉、油炸或辛辣的食物，等腹瀉消退後 2 至 5 天再食用。
- 排便後肛門周圍之皮膚護理。

完整版衛教資訊：6-腹瀉(Diarrhea)或拉肚子

一、腹瀉定義：

大便頻率、體積和糞便含水量異常增加，與平常的排便方式有所不同[1, 3]。

二、居家照護原則：

1. 飲食方面：

- (1)嚴重腹瀉者，採漸進式飲食調整，於腹瀉後12到24小時內先吃清流質飲食（小口喝水、運動飲料、清湯、清果凍），再接下來的12小時內，可開始吃湯（避免喝奶油湯或奶製品）、吃乾吐司、蘇打餅乾、白米飯、椒鹽餅。於軟便後最後進入正常飲食[2, 3, 4]。
- (2)輕微腹瀉者，宜攝取高蛋白、高熱量易消化的低纖維飲食（如：清燉魚、肉湯、魚、蛋等）[3, 4]。
- (3)避免食用過冷或過熱、易產氣的食物，以及無法吸收的高滲透壓的食物（如：可樂、果汁、乳酸飲料等）[3, 4]。
- (4)避免乳製品、柑橘汁、沒削皮的水果和生菜沙拉、油炸或辛辣、含酒精的食物，等腹瀉消退後2至5天再食用[1, 2]。
- (5)全天鼓勵喝1800-2000cc清澈的液體（水、運動飲料、稀釋的果汁、肉湯），而有充血性心臟衰竭和腎臟的病人請依醫囑指示使用[1]。
- (6)採少量、多餐[4]。
- (7)建議不使用不溶性纖維（例如水果和蔬菜的皮，綠葉蔬菜，堅果和種子）、咖啡因（茶、咖啡、汽水、能量飲料）、高糖飲料（果汁、冰茶、汽水）、減少形成氣體的食物（花椰菜、碳酸飲料）、以及高脂肪的乳製品的攝取[1, 3, 4]。

2. 皮膚照護管理[1, 3]：

- (1)保護皮膚完整性，每次大便後用溫水或溫和的肥皂清潔肛周皮膚、拍乾、不要揉搓。
- (2)鼓勵用溫水進行坐浴。
- (3)定期使用保濕隔離霜。

三、何時應立即就醫? [1, 2]

1. 溫度大於(含)38°C。
2. 嚴重痙攣，急性腹痛（是否有噁心和嘔吐）。
3. 頭暈、乏力、精神錯亂、過度口渴、深色尿液。
4. 大便帶血。
5. 腹瀉或造口輸出量增加，經腹瀉-居家照護措施實施後 48 小時，腹瀉沒有改善或腹瀉惡化。

四、參考資料

1. Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Fatigue. BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from <http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/6.%20Fatigue%20and%20Anemia.pdf>
2. Briggs, J. K. (2015). *Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition*. Lippincott Williams & Wilkins.
3. 陳偉鵬、謝惠玲、劉春年、吳孟玲、郭清萍、葉淑蕙、杜異珍、蔡麗雅、袁素娟、黃慧芬、葉必明、林姿俐、廖玟君、鄧慶華、胡順江、郭碧照、李淑杏、黃正宜、石芬芬、蘇淑芬…、翁碩俊(2019)·*臨床症狀護理(三版)*·華杏。
4. 謝明哲、葉松齡、蔡雅惠(2011)·*膳食療養學實驗*·台北醫學大學保健營養學系。