



拉肚子

拉肚子是指大便的次數增加
且呈現水便，一天大於三次以上。

拉肚子時該怎麼辦？

1. 拉肚子時要補充水分，以免拉肚子拉到脫水。
2. 溫水坐浴可以保持肛門皮膚完整並保持肛門區之清潔，如廁後徹底洗手以減少感染的傳播。

溫水坐浴

用一個盆子，裡面放置溫水，以肛門可以泡到為主，坐在盆子裡約 10 分鐘。



溫水坐浴

飲食注意事項

1. 不要喝牛奶或奶製品食物。
2. 可吃少量清淡溫和食物或者先不要吃東西。
3. 不要食用容易引起拉肚子的食物。
4. 進食高鉀食物如香蕉、紫菜湯以補充因腹瀉所流失之鉀離子。
5. 避免含香料、高脂食物，勿生食蔬菜、水果以減少腸道刺激。
6. 食物須煮熟再食用。



有下列狀況時應通知你的護理師

1. 有發燒、嚴重絞痛、拉肚子頻率及量增加、感覺很虛弱、大便有血、膿、粘膜，無法進食或飲水時。
2. 必需讓你的醫師或護理師知道你平常服用的藥物是否會引起拉肚子。



參考資料

陳偉鵬、袁素娟(2024)·便秘、腹瀉·於周慧珊
總編輯·臨床症狀護理(四版, 135-144頁)·華杏。

諮詢請洽

若您想對以上的內容進一步了解，

請洽諮詢電話：05-2756000 轉80 病房分機8001、8002



天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2025年2月修訂

2023 年 06 月 第一版制 2024 年 03 月 校閱

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 80 病房分機 8001、8002



天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您