



# 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·於周慧琳

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

**stm** 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 2025年07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 70 病房分機 7001、7002

**stm** 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