

成人腹瀉的處理

一、腹瀉時該怎麼辦？

1. 腹瀉期間，少量多次補充水分，讓尿液保持清澈或淺黃色。可以補充電解質體液(電解質液)，避免富含糖或咖啡因飲料，如碳酸汽水、含果肉果汁、咖啡等。
2. 進食富含鉀食物如香蕉、馬鈴薯泥以補充因腹瀉所流失之鉀離子(洗腎病人須注意)。
3. 避免辛辣、含香料、高脂食物，勿生食蔬菜以減少腸道刺激。
4. 避免牛奶或奶製品食物，暫時性乳糖不耐症常是續發性腹瀉之因。
5. 食物須煮熟再食用。盡可能食用少量清淡、易消化的食物，例如香蕉、蘋果醬、米飯、瘦肉、吐司。
6. 避免飲酒。
7. 腹瀉厲害可用溫水清洗並保持肛門區之清潔，溫水浴可緩解頻繁腹瀉後的灼熱感或疼痛。
8. 如廁後、烹飪或端食物之前應以肥皂和清水清洗雙手，含酒精的洗手液可能無法殺死病毒。
9. 有旅遊史或目前用藥應告知醫師。

二、若有以下症狀須立即返院：

腹痛或腹瀉加劇，大便含有血、膿、粘膜，高燒，脫水(口乾舌燥、倦怠、肌肉痙攣、尿量減少、心率加快等)、盜汗無力、呼吸困難、意識改變之症狀。

參考資料

亞美醫師協會(2014)·*腹瀉常識*·取自 <http://www.caipa.net/zh-hant/?p=501520180228> 取自


<http://5minuteconsult.com/collectioncontent/3-195938/patient-handouts/diarrhea-in-adults>·This topic retrieved from UpToDate on: Jan 25, 2016.

Topic 15384 Version 9.0 Release: 23.7 - C24.18

20200713 載自

https://www.clinicalkey.com/#!/content/patient_handout/5-s2.0-pe_db28b2f0-d0bc-46a2-8af9-bc5f5f95bbaf (Last revised: February 13, 2020.)

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 2007、2003

 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
2023年03月修訂