中心診所醫療財團法人中心綜合醫院
106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號
(02)2751-0221 http://www.clinic.org.tw

腹瀉護理指導

一、腹瀉的定義：

大便的硬度減少（含水量增加）即可稱之為腹瀉，一般還會伴隨有排便的頻次增加且總排出量會超過正常平均量（約 200 克/天）。

(一)**急性腹瀉**：指發生時間少於 2～3 週者，造成的原因以感染性腸炎最常見。其他病因包括細菌感染、病毒或食物中毒、藥物，毒素等亦有可能是慢性腹瀉的早期。

(二)**慢性腹瀉**：指腹瀉延續超過 2～3 週者，大腸急躁症是最常見的病因，但慢性腹瀉也可能是一些嚴重疾病的主要臨床表現，所以需審慎評估找出原因。

二、腹瀉的飲食及日常生活注意事項：

(一)急性腹瀉暫時禁食六至八小時（由腹瀉嚴重度決定）。

(二)喝一些清淡的熱飲（開水、米湯、無油肉湯），稀釋的運動飲料、柳丁汁、葡萄汁，頭幾個小時先喝少量，然後再視胃腸可以負擔的程度增加。

(三)喝下飲料後沒有腹瀉，就可吃一些溫和會飽的食物，如稀飯、吐司、麵條、無內餡且低纖維的麵包。

(四)若腹瀉已改善，可添加麥片、蒸蛋（不要煎蛋）、去皮的雞肉、瘦肉或魚肉（可清蒸、水煮、烤，不要油炸）、瓜類或嫩葉蔬菜。

(五)在沒有完全恢復之前，不要喝酒及牛奶或吃乳製品或富含纖維素的食物，如生菜沙拉、花椰菜、玉米、豆類，不要吃辛辣的佐料及炸、油膩的，少喝太冷、太熱的飲料。

(六)腹瀉易使身體的水份不夠，故白天應儘量多喝水，晚飯後不宜多喝水，以免夜間頻上廁所而影響睡眠。

(七)應保持身體的清潔，肛門部份的清理，予以溫和坐浴及保持肛門周圍的乾燥。