



## 嘔吐腹瀉注意事項

嘔吐、腹瀉的病患可能會有許多不適的症狀，如噁心、解水便、腹痛、全身虛弱，所以維持適當的營養、水份和增進舒適是很重要的，應特別注意：

### 一、嘔吐：

- (一)保持呼吸道通暢，維持側臥姿勢，以免嘔吐物吸入氣管。
- (二)觀察嘔吐物的量、顏色、味道、性質…。
- (三)嘔吐後保持口腔清潔。
- (四)若有持續性或噴射狀嘔吐，請立即就醫。
- (五)禁食 6-8 小時，可進食時，應少量多餐，並採清淡易消化之食物，如清湯、稀釋一倍的運動飲料、去皮土司、燙青菜、水煮麵條或米粉（少鹽及少油）等。

### 二、腹瀉：

- (一)觀察糞便的量、性質、顏色、味道…等。
- (二)持續性腹瀉或症狀未改善時，如血便、黏液便等，請立即就醫，並將排泄物留一些帶至醫院化驗。
- (三)保持肛門部位的清潔及乾燥。
- (四)禁食 6-8 小時，可進食時，應少量多餐，並採清淡易消化之食物，如清湯、稀釋一倍的運動飲料、去皮土司、燙菜、水煮麵條或米粉（少鹽及少油）等。