



腹瀉之護理指導

- ◎**腹瀉**：經常排出鬆散水狀不成型的糞便，兩週內稱為急性腹瀉；兩週以上稱為慢性腹瀉。
- ◎**症狀**：腹痛、排便次數增加、腸蠕動增加、排便急促、鬆散、液狀糞便、大便顏色改變。
- ◎**注意事項**：
 - 1.請暫時性(6-8 小時)禁食，以減輕腸胃負擔，讓腸胃獲得休息，禁食至無腹瀉症狀，可先嘗試進食開水，若無異狀才可進食。
 - 2.請按醫師指示定時服藥，若症狀未緩解，請至本院門診就醫。
 - 3.剛開始進食，請少量多餐，可先吃流質飲食，例如喝些運動飲料、米湯，若無不適，吃軟質食物，如稀飯、白吐司麵包，症狀改善後，再正常飲食。
 - 4.急性期避免食用乳製品或富含纖維素的食物(如生菜沙拉和水果)、豆類、油膩等易脹氣食物，避免煙、酒、咖啡、酸辣等刺激性食物。
 - 5.可多喝水、補充電解質，並觀察尿液顏色，若過深則表示水分不足。
 - 6.避免未煮熟的蔬菜、肉類、海鮮及刺激性的飲料（如咖啡、酒）。
 - 7.多喝柳橙汁等酸性飲料，有助於抵制大腸桿菌的數量。
 8. 保持肛門口之清潔乾燥，切勿使用痲子粉，以減輕肛門口刺激。
 - 9.請於用餐及排便前後確實洗手。



員生醫院關心您！