卫教单编号：NTC007

腹泻

- 定义
- 征候与症状
- 造成的原因
- 腹泻发生时您怎么办
- 护理指导
- 如果有下列情况，请立刻就诊

一、定义

腹泻是指正常排便习惯改变，明显的特征为排便次数增加和排出松软或水状的粪便，也就是粪便通过肠子的速度比平常快，以致其中所含的水份还来不及被肠子吸收 就被排出或是一天解三次以上的现象，而产生腹泻；腹泻发生的期间在二至三周以内称为「急性腹泻」；四周以上称为「慢性腹泻」，有并发感染时会有发烧的情形。

二、征候与症状

（一）排出松软，水样的粪便。
（二）排便次数频繁。
（三）腹痛或腹部痉挛。

三、造成腹泻的原因

腹泻发生的原因，包括滤过性病毒、致病菌(如沙门氏杆菌、志贺菌或大肠杆菌等)、 吃下不洁的食物、压力、饮酒过度、抗生素类的药物等；另喝下未经处理的水，水中含有会侵入肠部的寄生虫等。

四、腹泻发生时您怎么办

（一）先了解可能是什么原因引起的腹泻，如有无旅游史、有无进食生食？腹泻物的性状，有无黏液、血便？次数？
（二）多喝开水或淡盐水预防脱水，不要吃其它东西，如有恶心、呕吐时，开水量宜减少。
（三）症状如持续超过一天或是有上述黏液便、血便、发烧、腹痛加剧则须求诊。

五、护理指导

（一）多次腹泻会使肛门周围黏膜发红或痛，每次排便后宜使用细软卫生纸沾湿轻柔擦拭，然后用温水擦洗肛门周围。
（二）尽量放松勿紧张及避免产生焦虑情绪。
（三）切忌自行服用药物，以免延误病情。

（四）如果腹泻多次且情况未改善，应尽速就医。

（五）情况改善时，依医师指示才可开始进食，以少量多餐方式，再慢慢增加量。但仍应减少乳制品、太甜食物、油炸的刺激性食物。与酒精性饮料等食物

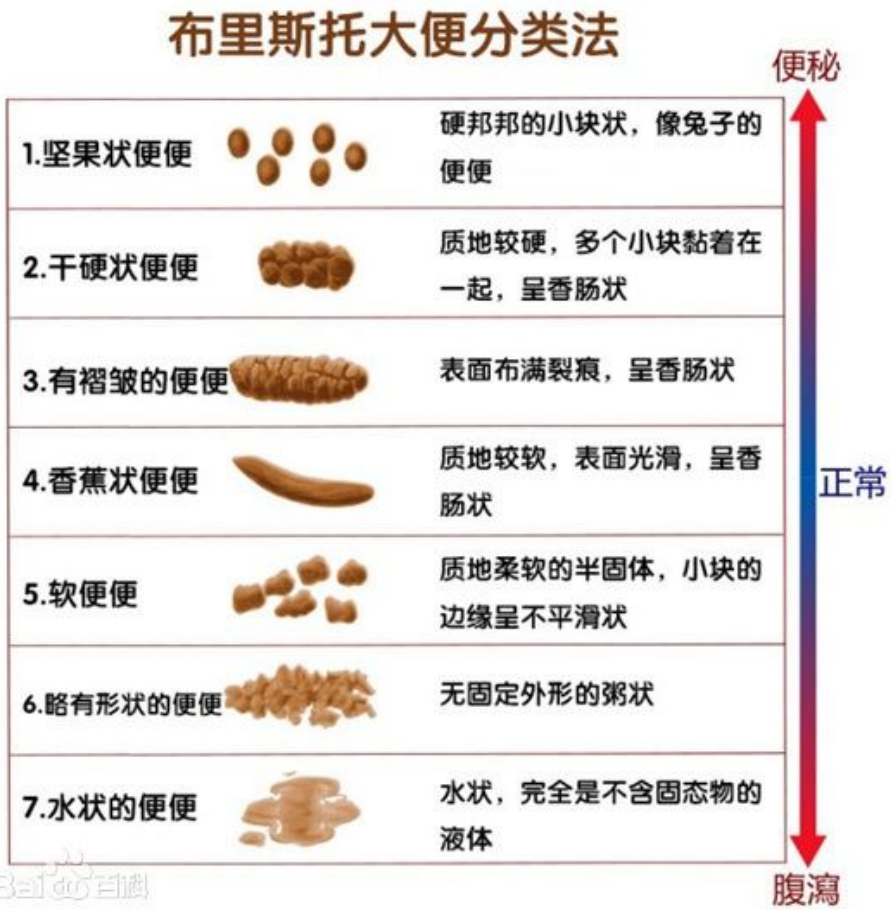
六、如果有下列情况，请立刻就诊

（一）腹泻伴随严重的腹部痉挛、头昏、发冷、呕吐或发烧超过 38.5 度。

（二）有严重脱水现象，如口渴、唾液黏稠、头晕、虚弱、尿液暗黄等；脱水现象对老人及幼童特别危险。

（三）粪便带血、带有黏液或有如沥青(有些药物和铁剂也会造成黑便，这时就不用担心)、寄生虫。

（四）家人或同桌进食者皆有类似症状时。



本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售。

著作权人厦门长庚医院