

腹瀉照護須知



內科病房 製作

諮詢專線：(04)7113456#8791

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人

漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年03月

修訂日期：2024年06月(二版)

51500-單張-中文-115-02

一、何謂腹瀉？

腹瀉（俗稱拉肚子），是指在24小時內排便三次以上，且糞便性質稀薄，或含黏液、膿血或未消化的食物。腹瀉是消化道疾病中最為常見的症狀之一，常伴有排便急迫感、肛門不潔、失禁等症狀。依症狀持續時間可分為急性腹瀉（24小時內）、持續性腹瀉（超過14天）、慢性腹瀉（超過一個月）。

二、造成腹瀉之機轉？

1. 腸腔內有大量無吸收且滲透性高的物質。
2. 腸道發炎並在發炎處造成腸內離子的分泌或抑制離子主動吸收，有時會合併腸黏膜、血及蛋白質從發炎處滲出。
3. 不正常的腸蠕動。

三、腹瀉的原因？

1. 感染：最常見原因為腸道感染（例如：病毒、細菌，或寄生蟲感染所致）。

2. 非感染性原因：乳糖不耐症、發炎性腸道疾病、大腸激躁症、急性中毒、藥物或治療得不良反應（例如：抗生素、含鎂瀉藥、化學治療藥、放射治療等）。

四、臨床症狀：

1. 腹脹或痙攣疼痛。
2. 鬆散或水樣的糞便。
3. 脫水徵象：虛弱、厭食、體重減輕、意識不清、尿量減少、膚色蒼白、心跳過速、頭暈口乾、反應不佳等。
4. 嚴重腹瀉造成病人脫水、電解質不平衡、營養不良、免疫功能降低、增加壓瘡及全身性感染的風險。



五、檢查及診斷：

1. 抽血檢查。
2. 糞便檢查。
3. 影像學檢查：例如大腸鏡檢查、腹部電腦斷層。
4. 細菌培養：血液或糞便做細菌培養。

六、治療：

1. **靜脈輸液補充**：預防脫水和營養不良。
2. **藥物治療**：例如抗生素、緩解腸道痙攣藥物、益生菌等。
3. **治療原發病灶**。

七、合併症：

1. 脫水。（因體液流失）
2. 營養不良。
3. 感染。

八、腹瀉照護注意事項：

1. **預防脫水與電解質不平衡現象**，需補充水分、電解質及葡萄糖，**如單純的碳水化合物（如吐司、餅乾等）**。
2. **急性腹瀉初期**，建議飲食採取**少量多餐**，使用**清流質飲食**，可選擇**米、小米粥類等食物**。
3. **避免乳糖食物**，如：奶類及乳製品。
4. **採低渣、低油飲食**，如：白米飯和麵條、葡萄汁、米糊、麥粉、水煮蛋、白麵包、去脂雞肉、蒸或烤的魚肉、瘦肉等。

5. 避免攝取高纖維食物，如：高麗菜、玉米、碗豆、胡蘿蔔、乾豆類、花菜等。
6. 限制含咖啡因食物及飲料，如：咖啡、濃茶、可樂及巧克力。
7. 宜避免辛辣刺激調味料，如：胡椒、咖哩、辣椒。
8. 注意維持肛門周圍皮膚完整，排便後清理時勿用力擦拭，建議使用**軟綿布+清水清洗肛門及臀部，並保持清潔乾燥**。清潔後**可噴保護膜噴劑**（一樓萊爾富有販售）保護皮膚，避免發生**紅臀**。
9. 勿自行購買止瀉藥。



九、日常生活預防方法：

1. 改善環境衛生、做好個人衛生防護、確保飲用水潔淨及**勤洗手**。
2. 手部衛生特別要加強濕洗手方式，因酒精性乾洗手對多種傳染性腸道疾病消毒較差。（例如：腸病毒、諾羅病毒）
3. 食物應徹底煮熟再食用，避免**吃生食**。
4. 維持營養食物，應避免高油脂、刺激性食物。



愛的小叮嚀

如出現**噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒**等症狀加劇時，應在家休息，並即時就醫治療，直到症狀緩解後，再恢復上學或工作，以降低病原藉由人與人接觸而增加傳播風險。

自我評量（是非題）

1. 當腹瀉持續嚴重時，出現脫水和營養不良等症狀是正常的，可以不理會。
2. 實施手部衛生和食品安全，是預防腹瀉最佳方法。

參考資料：

洪健睿、陳仲達、張翠巖(2022)慢性腹瀉的評估與鑑別診斷，家庭醫學與基層醫療，37(12)，383-390。

彰基護理部(2022)·腹瀉注意事項(第二版)·衛教單張。

題號	1	2
解答	X	0