腹瀉的處理

腹瀉即俗稱「拉肚子」，是指一天之中超過 3 次以上排出液態糞便的現象，其危險性主要為脫水、休克，甚者發生嚴重的後果。

腹瀉的原因

1.食物不潔，如：放置室溫過久滋長細菌。

2.藥物：服用鐵劑、輕瀉劑、或抗生素等。

3.疾病本身引起，如：腸道發炎、腸蠕動增加。

4.鼻胃管灌食時速度太快。

5.刺激性食物，如：油膩或辣的食物、咖啡、引起過敏的食物。

處理及注意事項

1.溫和的飲食，避免奶類製品(中國人常有乳糖不耐-無法消化乳糖的情形)、油膩、刺激性。

2.食物，必須依靠牛奶時，降低牛奶的濃度。

3.補充水份及電解質，可給予運動飲料或在開水中加鹽。

4.減少纖維質高及產氣的食物，如： 洋蔥、馬鈴薯、茄子、汽水等。

5.避免腹部按摩、熱敷等刺激腸蠕動的措施。

6.保持肛門及周圍皮膚的清潔與乾燥，最好每次解便後用水清洗，並徹底洗手以減少感染的傳播。

7.肛門疼痛時可採溫水坐浴，每次 15-20 分鐘，以減輕不適。

8.觀察大便的顏色、量，請於看病時提供醫師參考。

9.腹瀉嚴重時應就醫，勿擅自使用止瀉劑。

10.避免含香料、高脂食物，勿生食蔬菜水果以減少腸道刺激。

應就醫的狀況

1.有發燒。

2.嚴重絞痛且腹瀉頻率及量增加。

3.無法進食或飲水且感覺很虛弱。

4.大便含血、膿、粘膜。