

腹瀉病人之護理指導

一、什麼是腹瀉

一般人每日的大便是黃褐色、成條狀、質地軟，一天排 1~2 次，而腹瀉是指排便次數明顯超過平日習慣的頻率(一天 3 次以上)，排出似泥狀或稀水狀的糞便型態，多數常伴隨腹痛、腹部痙攣，排便急迫感及肛門不適等症狀。

二、造成腹瀉的原因

細菌、病毒或寄生蟲的感染、食物中毒、吃下不乾淨的食物、壓力大、緊張、服用某些抗生素類的藥物、食物中的脂肪及含糖量太多、腸胃黏膜受損、腸胃系統疾病、特殊食物過敏如:奶、蛋類等。

三、腹瀉的飲食原則

- (一)應先暫停飲食，讓腸道休息，腹瀉症狀緩解時，採漸進式飲食:先喝水(如稀釋的運動飲料)→清淡飲食(如米湯、稀飯、白吐司)→無不適之症狀後再恢復正常飲食。
- (二)避免攝取奶類製品、油炸、高油脂(肥肉、豬油)、高纖維(高麗菜、玉米、碗豆、胡蘿蔔、乾豆類、花菜)、含咖啡因的飲料(咖啡、濃茶、可樂、巧克力)、濃烈的調味料(胡椒、咖哩、辣椒)等食品。

四、注意事項

- (一)先了解引起腹瀉的可能原因，如：有無旅遊史、飲食或服藥狀況。
- (二)自我觀察糞便性狀，包括:有無黏液、顏色、排便次數。
- (三)多次腹瀉會使肛門周圍組織發紅或疼痛，每次排便後宜使用濕紙巾輕柔擦拭，然後用溫水沖洗肛門周圍。
- (四)腹瀉期間避免劇烈活動，易造成脫水、電解質不平衡或延遲腹瀉之復原。
- (五)症狀若持續超過一天或是有上述黏液便、血便、發燒、腹痛加劇則應即刻詢問醫師。
- (六)為預防腸胃道疾病，請落實勤洗手(濕、搓、沖、捧、擦)。

五、參考資料

三軍總醫院(2012, 5月29日)·腹瀉病人之護理指導·取自
[www.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/nurl/category_content_data/192/
20120603140512075.pdf](http://www.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/nurl/category_content_data/192/20120603140512075.pdf)

新光吳火獅紀念醫院(2011)·急性腸胃炎·取自
[http://www.skh.org.tw/nursing/護理指導/腸胃系統.files/OPD-急性腸胃
炎-10011.pdf](http://www.skh.org.tw/nursing/護理指導/腸胃系統.files/OPD-急性腸胃炎-10011.pdf)