



腹瀉病人之護理指導

腹瀉是指排便次數突然地增加，而排出的糞便較平常稀軟所致。

※返家後應注意：

1. 禁止飲食、飲水 6~8 小時，使腸胃休息。
2. 當腹瀉症狀緩解時，採漸進式飲食(如：先喝水→清淡飲食：稀飯、白吐司等→無不適之症狀後再恢復正常飲食)。
3. 適當補充水分如運動飲料(對半泡水喝)；而牛奶、豆類、肉類及油膩、油炸等食物應避免。
4. 應注意大便顏色、性質及量的變化。
5. 如廁後肛門周圍皮膚保持清潔，並用衛生紙以沾的方式擦拭肛門避免摩擦，亦可塗凡士林保護之。
6. 保持環境安靜多臥床休息，可使腸胃蠕動減慢，腹瀉現象減輕。
7. 若返家後已無腹瀉情形，止瀉藥可自行停止服用。
8. 若腹瀉不止、大便有血、發燒、或有唇乾、眼眶下陷等脫水症狀，應立即送回醫院治療。
9. 每次入廁後要以洗手乳洗手保持清潔。

參考資料

陳偉鵬(2006)·便秘、腹瀉·於陳偉鵬等合著，*臨床症狀護理*(一版，125-127)·台北：偉華。