

# 腹瀉

國泰綜合醫院 急診室 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 何謂腹瀉

腹瀉是因為糞便中的水份增加，解出泥狀或液狀的糞便。排便次數較平日增加；常伴隨腹痛、裏急後重的感覺。

## ■ 日常生活注意事項

- 在安靜的環境下臥床休息、保暖，使腸蠕動保持鎮靜。
- 在飲食方面：
  - ◆ 暫時禁食 6~8 小時。
  - ◆ 採漸進式的飲食調整：
    - 12~24 小時採流質食物（運動飲料、清湯）；
    - 之後 12 小時進食軟食（吐司、蘇打餅、稀飯）。
  - ◆ 解出成形便後可進食一般飲食。
- 腹瀉緩解後的 2~5 天內，避免牛奶製品、生蔬果、刺激食物。

- 保持肛門部的清潔，可避免因頻繁的排便刺激，造成肛門周圍的擦傷、糜爛而引起感染。
- 若症狀未改善或持續時，請儘快至胃腸科門診作進一步追蹤治療。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 急診室 轉 3761

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 急診室 轉 3910

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 急診室 轉 1190

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AX100.121.2022.09 八修

2023.01 審閱