

腹瀉 Diarrhea

一、什麼是腹瀉：

腹瀉是一種症狀，指的是糞便的水分增加或同時大便次數增加

二、致病原因：

腸胃炎、消化吸收不良、食物中毒、內分泌疾病等，都會出現腹瀉

三、症狀：

腹瀉是大便的頻率增加或是水分增加

四、臨床處置：

(一)輸液治療：補充水分及電解質，避免其他嚴重狀況如脫水及電解質不平衡等情形發生

(二)藥物治療：依腹瀉發生不同的原因，給予適合的藥物治療

五、飲食：

(一)進食高鉀食物如香蕉、馬鈴薯泥以補充因腹瀉所流失之鉀離子

(二)儘量少進食以下食物：茄子，菠菜，菇類，碳酸飲料及螃蟹、烏賊等生的魚類，以免刺激腸道或增加病菌感染的可能性

(三)避免含香料、高脂食物，勿生食蔬菜、水果以減少腸道刺激

六、居家照顧：

(一)注意腹部的保暖及安靜的臥床休養，避免精神性緊張，不安，恐懼及激動

(二)保持身體的清潔，肛門周圍皮膚的護理，予以溫和坐浴及保持肛門周圍皮膚的乾燥

(三)應注意大便顏色、性質、次數及量的變化

(四)預防腹瀉應注重個人衛生，勤洗手

(五)如廁後以清水沖洗或濕紙巾、溫毛巾擦拭肛門，以保持皮膚清潔，避免摩擦，亦可塗凡士林保護之，以增加舒適感

(六)需要到院就診的情形：高燒不退、糞便含有血絲、嚴重絞痛、腹瀉頻率及量增加時

七、參考資料

李和惠、林麗秋、胡月娟（2019）．消化系統疾病病人之護理．於林貴滿總校閱，內外科護理學上冊（六版，653-824 頁）．台北：華杏。

No.A0612

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂