

# 腹瀉



地址：高雄市824燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

網址：edah@edah.org.tw



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-1-0079(2)

義大醫療財團法人 20X20cm 2016.05印製 2012.05修訂

 義大醫療財團法人 編印  
E-DA HEALTHCARE GROUP

# 腹瀉

## 一、定義：

指大便的含水量或頻率增加或兩者都增加。  
(24小時糞便應大於250克，含水份大於150毫升)。

## 二、腹瀉原因：

1. 濾過性病毒或細菌
2. 吃下不潔食物
3. 壓力：情緒上的壓力也會造成腸胃痙攣而腹瀉
4. 飲酒過度
5. 抗生素類的藥物：易造成腸胃道內益菌生態破壞。
6. 喝下未經過濾消毒的水：水中含有會侵入腸部的梨形鞭毛蟲，或其他寄生蟲、阿米巴變形蟲等也會發生腹瀉。
7. 甲狀腺機能亢進。

## 三、徵候與症狀：

1. 排出鬆軟、水樣的糞便。
2. 排便次數頻繁。
3. 腹痛或腹部痙攣疼痛。

## 四、治療照護：

1. 請醫師診療，針對原因，消除致病因素。
2. 補充水分與電解質：輕度腹瀉可服用水份或電解質液（例如：舒跑），嚴重腹瀉合併脫水則需點滴注射。

3. 牛奶：如對乳糖耐受不良，應盡量減少牛奶之食用，多食用清淡之米飯稀飯，腹瀉初期或輕度腹瀉可先餵哺稀釋之普通奶粉，若情況未改善或嚴重腹瀉或長期腹瀉者需立即看醫生。
4. 居家護理衛教。
5. 教導維護肛門皮膚的完整性。
6. 避免產氣食物。

