

## 腹瀉護理指導

腹瀉是指正常排便習慣改變，明顯特徵為排便次數增加且糞便含水量增加，一天超過3次或3次以上，不成型的軟便就是腹瀉可分為急性與慢性腹瀉。急性腹瀉病程小於14天，多為感染性。慢性腹瀉病程大於30天，多為非感染性。

### 一、臨床症狀：

1. 排便量及次數增加。
2. 每次約4-5次以上不成形的糞便或水便。
3. 噁心、嘔吐。
4. 腹痛。
5. 脹氣。
6. 發燒、倦怠。
7. 症狀較嚴重的可見血便或黏液便。

### 二、飲食衛教：

1. 嚴重腹瀉者先禁食至少8-12小時，讓腸道休息；使留存腸道中殘渣減少。
2. 腹瀉情形改善後，採少量多餐進食，避免刺激性食物(例如：油炸、含酒精及咖啡因)、高纖維、奶製品及產氣食物(例如：全穀類食品、新鮮水果及新鮮蔬菜、地瓜、豆類)。
3. 提供低渣飲食，如麥片或蒸蛋、去皮的雞肉、瘦肉或魚肉、蔬菜嫩葉、馬鈴薯泥、胡蘿蔔泥、肉湯、去皮水果、過濾果汁、白麵粉製品及米飯。
4. 適宜補充水分及電解質，每日至少攝取3000cc以上水份。輕微腹瀉者，可以運動飲料加水〈1:1〉稀釋後飲用；嚴重腹瀉者，可能會因運動飲料使腹瀉情形加重。

### 三.注意事項:

1. 請按時服用醫師開立之止瀉劑，切勿擅自停止。
2. 腹瀉造成肛門周圍發紅或疼痛處，排便後宜使用不含酒精的濕紙巾輕柔擦拭後，再用溫水擦洗肛門周圍皮膚。
3. 若肛門周圍皮膚破皮時，需使用醫師開立的Neomycin軟膏或凡士林，以保護皮膚避免受糞便侵蝕。
4. 若腹瀉不止、大便有血、持續腹痛、發燒或有唇乾、眼眶下陷等脫水症狀，應立即就醫治療。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康