

九、日常生活預防方法：

- 1.改善環境衛生、做好個人衛生防護、確保飲用水潔淨及勤洗手。
- 2.手部衛生特別要加強**濕洗手方式**，因酒精性乾洗手對多種傳染性腸道疾病消毒效果較差。(例如：腸病毒、諾羅病毒)
- 3.食物應徹底煮熟再食用，**避免吃生食**。
- 4.維持營養食物應避免高油脂、刺激性食物。

愛的小叮嚀

如果出現**噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒**等症狀加劇時，應在家休息並即時就醫治療，直到症狀緩解後，再恢復上學或工作，以降低病原藉由人與人接觸而增加傳播風險。



自我評量(是非題)

- () 1. 當腹瀉持續嚴重時，出現脫水和營養不良等症狀是正常的，可以不理會。
- () 2. 實施手部衛生和食品安全，是預防腹瀉的最佳方法。

參考資料：

- Marcel, C., & Pravikoff, D. (2018). *Diarrhea: Use of Probiotics*, CINAHL Nursing Guide, EBSCO Publishing.
- Herbert, L. (2016). Persistent Diarrhea: A Clinical Review, *JAMA*, 315(24), 2712-2723. doi:10.1001/jama.2016.7833
- Polman, K., et al. (2015). *Diagnosis of neglected tropical diseases among patients with persistent digestive*, *BMC Infect Dis.*, 15, 338-353. doi:10.1186/s12879-015-1074-x

制定日期：2019年4月（第一版）

編碼：5736-單張-中文-446-01

題號	1	2
解答	X	O

腹瀉照護須知



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



JCI國際認證



SINCE 1896

彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

給予『腹瀉照護須知』護理指導及單張 編碼：5736-單張-中文-446-01	家屬/病人簽名	

一、何謂腹瀉？

腹瀉(俗稱拉肚子)，是指在24小時內排便三次以上，且糞便性質稀薄，或含黏液、膿血或未消化的食物。腹瀉是消化道疾病中最為常見的症狀之一，常伴有排便急迫感、肛門不適、失禁等症狀。依症狀持續時間可分為急性腹瀉(24小時內)、持續性腹瀉(超過14天)、慢性腹瀉(超過1個月)。

二、造成腹瀉之機轉？

1. 腸腔內有大量無法吸收且滲透性高的物質。
2. 腸道發炎並在發炎處造成腸內離子的分泌或抑制離子主動吸收，有時會合併腸黏膜、血及蛋白質從發炎處滲出。
3. 不正常的腸蠕動。

三、腹瀉的原因？

1. 感染：最常見原因為腸道感染(例如：病毒、細菌、或寄生蟲感染所致)。
2. 非感染性原因：乳糖不耐症、發炎性腸道疾病、大腸激躁症、急性中毒、藥物或治療的不良反應(例如：抗生素、含鎂瀉藥、化學治療藥、放射治療等)。

四、臨床症狀：

1. 腹脹或痙攣疼痛。
2. 鬆散或水樣的糞便。
3. 脫水徵象：虛弱、厭食、體重減輕、意識不清、尿量減少、膚色蒼白、心跳過速、頭暈口乾、反應不佳等。
4. 嚴重腹瀉會造成病人脫水、電解質不平衡、營養不良、免疫功能降低、增加壓瘡及全身性感染的風險。

五、檢查及診斷：

1. 抽血檢查。
2. 糞便檢查。
3. 影像學檢查：例如大腸鏡檢查、腹部電腦斷層。
4. 細菌培養：血液或糞便做細菌培養。

六、治療：

1. 靜脈輸液補充：預防脫水和營養不良。
2. 藥物治療：例如抗生素、緩解腸道痙攣藥物、益生菌等。
3. 治療原發病灶。

七、合併症：

1. 脫水。(因體液流失)
2. 營養不良。
3. 感染。

八、腹瀉照護注意事項：

1. 預防脫水與電解質不平衡現象，需補充水分、電解質及葡萄糖，如單純的碳水化合物(如吐司、餅乾等)。
2. 急性腹瀉初期，建議飲食採取少量多餐，使用清流質飲食，可選擇米、小米粥類等食物。
3. 避免含乳糖食物，如：奶類及乳製品。
4. 採低渣、低油飲食，如：白米飯或麵條、葡萄汁、米糊、麥粉、水煮蛋、白麵包、去脂雞肉、蒸或烤的魚肉、瘦肉等。
5. 避免攝取高纖維食物，如：高麗菜、玉米、碗豆、胡蘿蔔、乾豆類、花菜等。
6. 限制含咖啡因食物及飲料，如咖啡、濃茶、可樂及巧克力。
7. 宜避免辛辣刺激調味料，如胡椒、咖哩、辣椒。
8. 注意維持肛門周圍皮膚完整，排便後清理時勿用力擦拭，建議使用軟綿布+清水清洗肛門及臀部，並保持清潔乾燥。清潔後可噴保護膜噴劑(5樓福利社有販售)保護皮膚，避免發生紅臀。
9. 勿自行購買止瀉藥。