



腹瀉護理指導

2005.06 制定

2011.12 修訂

2023.12 修訂

一、腹瀉的定義：

腹瀉是指大便呈現稀便、水樣便或粘液，通常在 24 小時內至少出現 3 天，有時會伴隨腹絞痛情形發生。嚴重腹瀉每天可能會排便 20 次或更多，可能會損失大量的水和鹽，嚴重增加脫水的風險，伴隨發燒（體溫高於 100.4°F 或 38°C）、腹痛或痙攣。

二、自我照顧：

成人腹瀉的照護包括矯正液體和電解質的流失，以及給予適當的營養。

（一）若腹瀉嚴重時，擔心有脫水現象，請多攝取水分。口服補充含有葡萄糖和鈉的液體，是屬於非醫療處方第一線處理方式。稀釋的果汁和調味軟性飲料以及鹹餅乾和肉湯或湯也可以接受。

（二）請確實洗手是預防感染傳播的有效方法。潤濕雙手，用肥皂揉搓 15 至 30 秒，特別注意指甲、手指之間和手腕部位的清潔，徹底沖洗雙手並用擦手紙巾擦乾。

（三）慎選食物

1. 減少刺激食物，如菸、酒、辣、酸。
2. 不建議攝取碳酸飲料，如汽水、運動飲料。
3. 減少生冷食物，如精力湯。

4. 適量攝取高蛋白、高熱量、低油、低纖維之清淡飲食，如蛋、魚、肉。

(四) 排便後以清水清洗，用濕紙巾擦拭，維持肛門口皮膚之清潔、乾爽，勿使用衛生紙直接用力擦拭，以減少皮膚摩擦。

(五) 每日觀察大便顏色、性狀、次數及排便量。

(六) 請保持心情愉快，避免工作過度緊張及激烈運動。

(七) 請按醫師指示，定時服藥，勿自行購買成藥。

(八) 若有以下症狀應立即返診並告知醫師。

1. 大便次數增加或性狀變稀，大便呈鮮紅色或黑色。
2. 有發生虛弱、發燒、畏寒、口乾、頭暈之情形。

(九) 經醫師評估及指示後，可以適當使用益生菌。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。出院後如有任何疑問，可利用健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康