

腹瀉怎麼辦

一、腹瀉的定義

排出鬆軟水樣的糞便、排便次數比平常增加、可能產生噁心感。腹瀉可分為急性與慢性，發生時間在六週以內者為急性，持續六週以上者為慢性腹瀉。

二、腹瀉常見原因

- 1.感染是急性腹瀉的常見原因。病毒和細菌的感染刺激腸道使蠕動加快，水份來不及吸收且受到腸道刺激分泌大量的水份，使糞便在腸道通過的速度加快，排出含大量水份的水樣糞便。這就是”急性腸炎”。
- 2.食物或飲水中的毒素造成腹瀉。
- 3.某些藥物會刺激腸道蠕動而產生腹瀉。
- 4.東方人因體內缺乏分解乳糖的酵素，喝了奶乳製品類也可能造成腹瀉(乳糖不耐症)。
- 5.壓力、飲酒過度也會使腸胃功能降低造成腹瀉。

三、嚴重腹瀉的影響

造成脫水，症狀包括口乾、唾液黏稠、尿量減少且呈暗黃色。脫水現象對老人及幼童特別危險。若腹瀉伴隨嚴重的腹部痙攣、頭暈、發冷，嘔吐或發燒超過攝氏 38 度，請立刻送至醫院處理。

四、腹瀉怎麼辦？

- 1.暫時不要吃固體食物，先讓消化道休息一下。前幾個小時先喝少量飲料(如運動飲料)，再視胃可以負擔的程度，來增加飲用量(如開水、茶或清湯)。如果喝下飲料後，沒有再腹瀉，可以吃些溫和的、有飽足感的食物，如稀飯、吐司麵包。
- 2.在腹瀉未改善前請勿飲酒、喝乳製品、牛奶或含豐富纖維素的食物(如生菜、水果)。



- 3.不要隨意服用止瀉成藥，以致影響消化系統自行排除病菌的機會。
- 4.急性腹瀉如果是由病毒、細菌感染，通常會自行痊癒，應適當地補充水份及電解質。若有脫水、發燒或便血，就應儘速就醫，若持續數日或病情更嚴重，應立即找醫師診治。慢性腹瀉者需找出其病因而對症治療。
- 5.若水土不服的腹瀉，要多喝水與補充電解質。檢查尿液顏色，若顏色過深表示水分不足。避免乳製品及固體食物。應使用天然纖維為主的通便劑，可減少如廁次數，並請評估醫生相關藥物治療。
- 6.旅行時避免吃未煮熟或放太久的食品，飲用開水(煮沸 3~5 分鐘)，瓶罐裝飲料中勿放冰塊，確保餐具清潔。
- 7.服用益生菌、飲用優酪乳或吃優格，可具有保護腸道維持益菌的效果。

