

## 拉肚子的處理

拉肚子是指大便的次數增加且呈現水便，一天大於三次以上。

### 一、腹瀉時該怎麼辦？

1. 拉肚子時要補充水分，以免拉肚子拉到脫水。
2. 不要喝牛奶或奶製品食物。
3. 溫水坐浴可以保持肛門皮膚完整並保持肛門區之清潔，如廁後徹底洗手以減少感染的傳播。


※溫水坐浴:用一個盆子，裡面放置溫水，以肛門可以泡到為主，坐在盆子裡約 10 分鐘。

4. 可吃少量清淡溫和食物或者先不要吃東西。
5. 不要食用容易引起拉肚子的食物。
6. 進食高鉀食物如香蕉、紫菜湯以補充因腹瀉所流失之鉀離子。
7. 避免含香料、高脂食物，勿生食蔬菜、水果以減少腸道刺激。
8. 食物須煮熟再食用。
9. 有下列狀況時應通知你的護士：
  - (1)有發燒、嚴重絞痛、腹瀉頻率及量增加、感覺很虛弱、大便有血、膿、粘膜，無法進食或飲水時。
  - (2)必需讓你的醫師或護士知道你平常服用的藥物是否會引起腹瀉。

### 參考資料

陳偉鵬等作。臨床症狀護理（3版）。臺北:華杏,2016.02

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 80 病房分機 8001、8002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021年08月校閱