



衛教編號：PED-003

2003.06.06 訂定

2022.07.15(13 審)

2023.08.11(9 修)

腹瀉了要怎麼辦？



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新當責

經小兒科腸胃醫師專家檢視

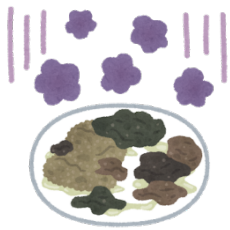
臺中榮民總醫院護理部編印



一、腹瀉是什麼？

腹瀉也就是一般人說的「拉肚子」。腹瀉是指病童的大便次數明顯的增加，或是大便變得稀軟，顏色和往常不一樣，有時會有臭味，鼻涕狀的黏液，或摻雜血絲等。

二、哪些原因可能引起腹瀉？



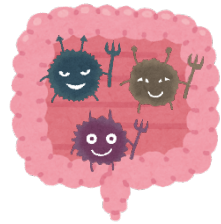
不新鮮的食物



先天性腸道異常



心理因素



腸胃道感染



內分泌失調



藥物副作用

三、腹瀉時可能會出現的其他症狀：



食量減少



脹氣或肚子痛



嘔吐



嚴重會有脫水情形，如：

小便量變黃或減少



嘴唇乾沒有口水



皮膚乾沒有彈性



臉色蒼白



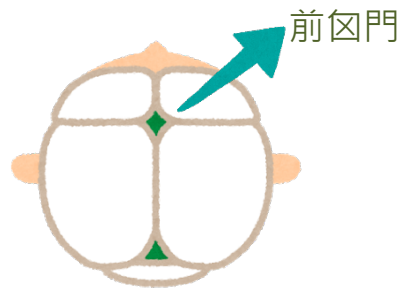
虛弱



眼眶下塌



如是六個月以下的病童，頭頂前凶門處會有凹陷情形



行為改變：



不安



容易哭鬧



四肢無力



嗜睡



四、腹瀉該如何處理？

(一) 觀察並記下病童大便性質：

如大便次數、大便量及顏色等，最好能帶或拍照最後一次的大便，供醫師參考。



(二) 調整病童的飲食：

1. 年紀較大的兒童，可攝取五穀類、澱粉（白稀飯、白吐司、白饅頭）米湯及去皮雞胸肉等。



2. 餵食母乳的兒童，可繼續哺餵母乳，不需要暫停。

3. 避免吃含糖量高及高脂肪的食物，腹瀉情況較穩定後恢復正常飲食。

4. 許多市售運動飲料因含糖量高、滲透壓高及鈉含量低，易影響兒童腎臟代謝負擔，建議可使用市售專用電解質液補充水份。





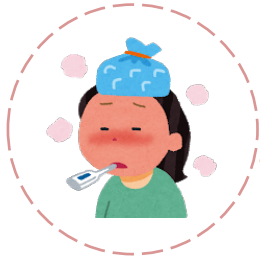
五、居家照顧：

- (一) 避免吵鬧的環境，讓病童能充分休息與睡眠，增加抵抗力。
- (二) 病童暫時無進食時，也應注意口腔衛生，用棉花棒沾開水，將口腔擦乾淨或潤濕嘴唇。
- (三) 維持臀部清潔。大便後以溫水輕輕清洗臀部，勿用濕紙巾擦拭，之後保持乾燥，避免病童紅臀。如果已發生紅臀，可依醫師處方給予藥膏塗抹。
- (四) 將病童及病童的排泄物、衣物、食具和別人隔離，並且在接觸病童前後多洗手。
- (五) 泡奶前及接觸小孩前後一定要洗手。
- (六) 勤換尿布，建議以溫水清洗臀部。
- (七) 加強奶瓶消毒及奶粉適當保存於乾淨清潔的容器內。
- (八) 飲食照顧請參照前述「調整病童的飲食」內容。

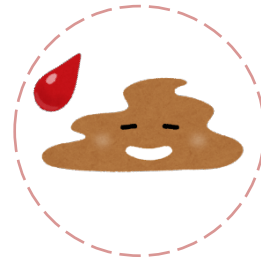




六、若有以下情形請馬上回診：



持續發燒超過 2 天



大便中含有血絲



嚴重腹痛、腹脹或嘔吐等



脫水現象：判斷有無脫水，最方便的方法是觀察尿量，
如太久沒有小便或小便量少、顏色變深黃，就必須馬上
就醫。

七、結論：

腹瀉是孩童成長中常遇到的問題，可能是疾病的一部份，也可能是單純的腸胃問題。所以對於腹瀉的小寶寶而言，應該做詳細的評估及檢查，並且儘早做處理治療，以避免併發症的發生。相信經過適當的居家照顧與飲食調理，可使腹瀉寶寶很快地恢復健康，保持良好的營養與生長。



八、參考資料：

Posovszky, C., Buderus, S., Classen, M., Lawrenz, B., Keller, K. M., & Koletzko, S. (2020). Acute infectious gastroenteritis in infancy and childhood. *Deutsches Arzteblatt International*, *117*(37), 615-624.

<http://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0615>.

Viegelmann, G. C., Dorji, J., Guo, X., & Lim, H. (2021). Approach to diarrhoeal disorders in children. *Singapore medical journal*, *62*(12), 623-629.

<http://doi.org/10.11622/smedj.2021234>.

您喜歡這份衛教單張嗎？請拿起您的手機掃條碼完成滿意度，給我們回饋及建議，謝謝！



讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 先天性腸道異常及內分泌失調容易導致腹瀉情形。

是否不知道

2. 腹瀉時可能會出現食慾減少、腹脹或肚子痛及嘔吐情形。

是否不知道

3. 嚴重會有脫水情形，如：嘴唇濕潤且流口水。

是否不知道

4. 維持臀部清潔，勤換尿布，建議以溫水清洗臀部。

是否不知道

5. 若持續發燒超過2天、大便中含有血絲、嚴重腹痛、腹脹或嘔吐等請馬上回診。

是否不知道



全人智慧 醫療典範

40705 臺中市西屯區臺灣大道 4 段 1650 號 1650 Taiwan Blvd, Sect. 4, Taichung, Taiwan 40705 ROC

TEL +886 4 23592525 FAX +886 4 2359 5046 Website <http://www.vghtc.gov.tw>