



認識腹瀉



<https://today.line.me/tw/v2/article/EPYL9Y>

全人智慧 醫療典範
愛心品質 創新當責

經腸胃科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

二、造成腹瀉的原因：

- (一)感染：多數是因為細菌所產生的毒素造成發炎。
- (二)藥物：如瀉劑、制酸劑、抗生素等。
- (三)飲食：如麥麩、水果、辛辣食物、酒精等。
- (四)消化吸收不良：如乳糖不耐症，指身體無法完全消化乳糖，因此在食用乳製品後，會有腹瀉、排氣和脹氣等情況。
- (五)疾病：腫瘤如結腸癌和胃腸道惡性淋巴瘤；胃腸道功能障礙性疾病如腸躁症(腹痛、腹脹、腹瀉、便秘等症狀反覆或交替出現)；原發性腸發炎如慢性潰瘍性腸炎；內分泌疾病如糖尿病等。
- (六)情緒：不安、恐懼、緊張、激動、興奮、憂慮、壓力都有可能造成自主神經失調，使得腸道蠕動亢進及黏液增加而造成腹瀉。

三、如何治療腹瀉？

輕微的腹瀉不需就醫，但嚴重的腹瀉可能因水份和電解質的失衡而導致死亡，因此需要住院治療。除了給病人補充水份、電解質、養份等支持性療法外，須針對不同病因進行治療。

常見緩解腹瀉症狀藥物有：吸附劑(吸收過多的消化液)、抗分泌劑(降低分泌消化液)、鴉片類衍生劑(減緩腸胃蠕動)、抗膽鹼製劑(放鬆腸胃道肌肉)、抗生素(感染控制)等。

四、如何照護腹瀉問題？

(一)觀察腹瀉次數、顏色及性質。

(二)注意水份及電解質的補充，可選擇含鈉、鉀量高的液體物，如：運動飲料、果汁等；若尿液顏色變深或嘴唇乾裂，可能代表水份不足。



(三)避免含乳糖成份、刺激性及油膩食物，如：限制乳製品的使用、咖啡、濃茶、辣椒及油炸食品。



<https://www.ihealth.com.tw/article/%E8%85%B8%E8%83%83%E7%82%8E/>

(四)急性腹瀉的時候需暫時禁食 6~8 小時，讓腸道休息。視胃腸可以負擔的程度增加，少量多餐，從清淡的流質(開水、米湯)或細軟易消化的半流質飲食(軟面條、大米粥)，再食用軟質食物(瘦肉泥、稀飯)。



<https://medebm.blogspot.com/2018/08/fasting-guideline.html>

<https://www.easyatm.com.tw/wiki/%E7%B1%B3%E6%B9%AF>

- (五)注意肛門口周圍皮膚有無破皮及感染問題。
- (六)不要隨意服用止瀉藥物，以免影響消化系統自行排除病菌的機會，應遵照醫師指示。
- (七)減少腸蠕動，應保持情緒平穩，適當休息，減少焦慮心情。
- (八)若腹瀉不止、大便有血、發燒、腹痛厲害、反覆嘔吐及脫水(呼吸加快、口腔黏膜乾燥、小便量減少、小便顏色變深及心跳變快)等症狀，應儘速就醫。



<https://xsj.699pic.com/image/487922.html>

- (九)預防腹瀉須注重飲食與個人衛生，勿食用未經煮熟的食物或未煮沸的水，勤洗手。

五、結論

輕微的腹瀉不需就醫，注意飲食原則，少量多餐，避免含乳糖成份、刺激性及油膩食物；急性腹瀉先禁食6~8小時，讓腸道休息，注意水份及電解質的補充，適當休息，保持情緒平穩。

若出現腹瀉不止、大便有血、發燒、腹痛厲害、反覆嘔吐及脫水等症狀，需儘速就醫，除了補充水份、電解質、養份等支持性療法外，了解造成腹瀉原因，對症下藥，針對不同病因進行治療。

預防腹瀉需注重飲食與個人衛生，勤洗手，勿食用未經煮熟的食物或未煮沸的水，以上才是根本之道。

六、參考資料

Martin, M. G., Jay, T. R. (2022). Overview of the causes of chronic

diarrhea in children in resource-rich settings. *Up To Date*.

Retrieved March 23, 2022 from

https://www.uptodate.com/contents/overview-of-the-causes-of-chronic-diarrhea-in-children-in-resource-rich-settings?search=Overview%20of%20the%20causes%20of%20chronic%20diarrhea%20in%20children%20in%20resource-rich%20settings&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1

Peter, B. A. L., Thomas, L. (2022). Approach to the adult with chronic

diarrhea in resource-abundant settings. *Up To Date*. Retrieved

February 14, 2022 from

https://www.uptodate.com/contents/approach-to-the-adult-with-chronic-diarrhea-in-resource-abundant-settings?search=diarrhea%20treatment&source=search_result&selectedTitle=3~150&usage_type=default&display_rank=3

Regina, R. L., Jason, H. B. (2021). Approach to the adult with acute

diarrhea in resource-rich settings. *Up To Date*. Retrieved June 28, 2021 from

<https://www.uptodate.com/contents/approach-to-the-adult-with-a-cute-diarrhea-in-resource-rich-settings?search=diarrhea&source=>

search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.腹瀉是指 24 小時內有軟便或水便的狀況、且排便大於三次以上，或是每日的糞便量大於 200 公克。

是 否 不知道

2.嚴重的腹瀉會造成脫水、電解質不平衡、營養不良、免疫功能降低、增加壓力性損傷及全身性感染的風險。

是 否 不知道

3.急性腹瀉的時候仍可正常飲食，不須採清淡飲食。

是 否 不知道

4.注意水份及電解質的補充，可選擇含鈉、鉀量高的液體物，如：運動飲料、果汁等。

是 否 不知道

5.若出現腹瀉不止、大便有血、發燒、腹痛厲害、反覆嘔吐及脫水等症狀，需儘速就醫。

是 否 不知道