

腹泻

- 定义
- 征候与症状
- 造成的原因
- 腹泻发生时您怎么办
- 护理指导
- 如果有下列情况，请立刻就诊

一、定义

腹泻是指正常排便习惯改变，明显的特征为排便次数增加和排出松软或水状的粪便，也就是粪便通过肠子的速度比平常快，以致其中所含的水份还来不及被肠子吸收就被排出或是一天解三次以上的现象，而产生腹泻；腹泻发生的期间在二至三周以内称为「急性腹泻」；四周以上称为「慢性腹泻」，有并发感染时会有发烧的情形。

二、征候与症状

- (一) 排出松软，水样的粪便。
- (二) 排便次数频繁。
- (三) 腹痛或腹部痉挛。

三、造成腹泻的原因

腹泻发生的原因，包括滤过性病毒、致病菌(如沙门氏杆菌、志贺菌或大肠杆菌等)、吃下不洁的食物、压力、饮酒过度、抗生素类的药物等；另喝下未经处理的水，水中含有会侵入肠部的寄生虫等。

四、腹泻发生时您怎么办

- (一) 先了解可能是什么原因引起的腹泻，如有无旅游史、有无进食生食？腹泻物的性状，有无黏液、血便？次数？
- (二) 多喝开水或淡盐水预防脱水，不要吃其它东西，如有恶心、呕吐时，开水量宜减少。
- (三) 症状如持续超过一天或是有上述黏液便、血便、发烧、腹痛加剧则须求诊。

五、护理指导

- (一) 多次腹泻会使肛门周围黏膜发红或痛，每次排便后宜使用细软卫生纸沾湿轻柔擦拭，然后用温水擦洗肛门周围。
- (二) 尽量放松勿紧张及避免产生焦虑情绪。
- (三) 切忌自行服用药物，以免延误病情。

- (四) 如果腹泻多次且情况未改善，应尽快就医。
- (五) 情况改善时，依医师指示才可开始进食，以少量多餐方式，再慢慢增加量。但仍应减少乳制品、太甜食物、油炸的刺激性食物。与酒精性饮料等食物

六、如果有下列情况，请立刻就诊

- (一) 腹泻伴随严重的腹部痉挛、头昏、发冷、呕吐或发烧超过 38.5 度。
- (二) 有严重脱水现象，如口渴、唾液黏稠、头晕、虚弱、尿液暗黄等；脱水现象对老人及幼童特别危险。
- (三) 粪便带血、带有黏液或有如沥青(有些药物和铁剂也会造成黑便，这时就不用担心)、寄生虫。
- (四) 家人或同桌进食者皆有类似症状时。

布里斯托大便分类法

1.坚果状便便		硬邦邦的小块状，像兔子的便便	
2.干硬状便便		质地较硬，多个小块黏着在一起，呈香肠状	
3.有褶皱的便便		表面布满裂痕，呈香肠状	
4.香蕉状便便		质地较软，表面光滑，呈香肠状	
5.软便便		质地柔软的半固体，小块的边缘呈不平滑状	
6.略有形状的便便		无固定外形的粥状	
7.水状的便便		水状，完全是不含固态物的液体	

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售。

著作权人厦门长庚医院