

腹瀉怎麼辦？

腹瀉就是俗稱的「拉肚子」，正常人每日的大便是黃褐色、成條狀、質地軟，一天排 1~2 次，瀉肚子時，大便次數變多而且變得較稀或呈水狀，一般會有肚子痛、便急、脫水、口渴及疲倦等症狀。

引起腹瀉的原因，最主要是吃了或喝了不乾淨的食物或刺激性的食物，腸胃無法容納這些不當的食物，因而發生腹瀉，也有少數的人因感冒而有腹瀉的症狀。



腹瀉時怎麼辦？

先瞭解什麼原因引起腹瀉？家中其他的人是否也有腹瀉？腹瀉物像水或泡沫狀或黏液狀？次數多少？

暫時給患者多喝開水或淡鹽水，不要吃其他的東西。如果病人噁心想吐時，開水也不可以喝。

用大毛巾將腹部包起來以保暖，並讓患者躺下來休息。

多次的腹瀉會使肛門的周圍紅痛，所以每次大便時使用細軟的紙或以棉花沾溼擦肛門，然後用溫水擦洗肛門周圍。

安慰患者，盡量放鬆緊張焦慮的情緒。

除了醫師的指示外，不可自行購買抗生素（即消炎藥）或止瀉藥服用，以免延誤病情。

如果腹瀉多次且情況未改善，伴有噁心、嘔吐、發燒或者大便中有血或黏液或泡沫時，可能表示患者有傳染性疾病，應該盡速送醫診治。

情況改善時，才可開始吃煮過的食物，以少量多餐的方式，再慢慢增加量，但仍應避免粗糙的蔬菜、水果、油炸的、刺激性食物與酒精性飲料、牛奶及其製品。

