



## 腹瀉護理指導

1999.06 制定

2015.06 修訂

2021.01 審閱

### 一、腹瀉的定義：

腹瀉是指大便中水分增加、質地呈稀水狀、次數增加(24小時內超過3次)，有時會伴隨腹絞痛情形發生。

### 二、自我照顧：

(一) 若腹瀉嚴重時，擔心有脫水現象，請多攝取水分。

(二) 用餐前後請確實洗手。

(三) 慎選食物

1. 減少刺激食物，如菸、酒、辣、酸。

2. 減少攝取碳酸飲料，如汽水。

3. 減少生冷食物，如精力湯。

4. 適量攝取高蛋白、高熱量、低油、低纖維之清淡飲食，如蛋、魚、肉。

(四) 排便後以清水清洗，用濕紙巾擦拭，維持肛門口皮膚之清潔、乾爽，勿使用衛生紙直接用力擦拭，以減少皮膚摩擦。

(五) 每日觀察大便顏色、性狀、次數及排便量。

(六) 請保持心情愉快，避免工作過度緊張及激烈運動。

(七) 請按醫師指示，定時服藥，勿自行購買成藥。

(八) 若有以下症狀應立即返診並告知醫師。

1. 大便次數增加或性狀變稀，大便呈鮮紅色或黑色。

2. 有發生虛弱、發燒、畏寒、口乾、頭暈之情形。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098 台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康