

## 腹瀉病人之護理指導

### 一、何謂腹瀉

腹瀉是指一天之內解稀水便三次以上或總量超過 250 克，可分為急性與慢性腹瀉；急性腹瀉病程小於 14 天，多與感染性如食物中毒細菌或感冒病毒等感染相關，寄生蟲也可能引起傳染性腸炎。病毒性腸胃炎遍布世界各地，且可能有季節特性，如諾羅病毒通常在較冷的月份發生，而腺病毒則是整年都有可能發生；慢性腹瀉病程大於 30 天，多為非感染性，可能是其他疾病的徵兆。

### 二、返家後應注意

- (一) 返家後應先暫停進食 6~8 小時，使腸胃道休息。當腹瀉緩解時，採漸進式且少量多餐飲食，先補充水分與電解質（1:1 稀釋後的運動飲料）→米湯→清淡飲食（稀飯、白吐司），無不適症狀後再恢復正常飲食；避免食用乳製品、高纖維（麥類或豆類製品）、刺激性（辣椒、咖哩或咖啡等）以及油膩食物，吃纖維含量低的食物（白米飯、白粥、水煮蛋等）可有助於使糞便變硬。
- (二) 如廁後可以清水或肥皂清潔肛門，塗凡士林保護肛門周圍皮膚，以防破損。
- (三) 急性腹瀉患者可補充益生菌，能降低症狀的嚴重程度和持續時間。
- (四) 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。傳染性腸炎預防方式為如廁後、進食或準備食物前務必勤洗手，做好個人衛生防護，食物應徹底煮熟再食用，手部衛生特別要加強濕洗手方式，因為酒精性乾洗手對於多種傳染性腸道疾病消毒效果差。
- (五) 請注意大便顏色、性質、次數及量的變化，若腹瀉不止、大便有血及黏液、持續腹痛、發燒或有唇乾、眼眶下陷等脫水症狀，請立即就醫治療。
- (六) 傷寒、副傷寒、霍亂、桿菌性痢疾及阿米巴痢疾等，多發生於環境衛生不佳的區域，故前往旅遊時應特別注意飲食、飲水及個人的衛生習慣。

### 參考資料

- 李嘉玲(2018)·急性腸胃炎的起因·人醫心傳-慈濟醫療人文月刊,171,68-73。  
洪美娟、張瑛瑛、盛望徵(2018)·傳染性腸炎之感染管制·內科學誌,29(2),81-85。



Nemeth, V., & Pfleghaar, N. (July 19, 2020.) • *Diarrhea*. <https://europepmc.org/article/MED/28846339>

護理指導評值：

◎是非題

1. ( ) 腹瀉是指一天之內解稀水便三次以上或總量超過 250 克。
2. ( ) 病毒性腸胃炎遍布世界各地，且可能有季節特性，如諾羅病毒通常在較冷的月份發生，而腺病毒則是整年都有可能發生。
3. ( ) 腹瀉可分為急性與慢性腹瀉；急性腹瀉病程小於 14 天，多與感染性如食物中毒細菌或感冒病毒等感染相關，寄生蟲也可能引起傳染性腸炎。

◎選擇題

4. ( ) 腹瀉時應暫停進食多久，使腸胃道休息？
  - (1) 6~8 小時
  - (2) 1~2 小時
  - (3) 30 分鐘~1 小時
  - (4) 不需禁食
5. ( ) 當腹瀉緩解時，應採漸進式且少量多餐飲食，但不包含下列何者？
  - (1) 高纖維(麥類或豆類製品)
  - (2) 1:1 稀釋後的運動飲料
  - (3) 米湯
  - (4) 稀飯、白吐司
6. ( ) 區分急性或慢性腹瀉，下列敘述何者為真？
  - (1) <7 天為急性，>14 天為慢性
  - (2) <10 天為急性，>20 天為慢性
  - (3) <3 天為急性，>7 天為慢性
  - (4) <14 天為急性，>30 天為慢性

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (0) 2. (0) 3. (0) 4. (1) 5. (1) 6. (4)

三軍總醫院 護理部 編印  
急診部

諮詢電話：(02)24633330