

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院急診

嘔吐、腹瀉之護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意，若有任何疑問，請電洽本院急診，電話：02-66289779-2113

一、嘔吐、腹瀉的病患可能會有許多不適的症狀，如噁心、解水便、腹痛、全身虛弱等，所以維持適當的營養、水份和增進舒適是很重要的，應特別注意。

二、嘔吐：

1. 保持呼吸道通暢，維持側臥姿勢。
2. 觀察嘔吐物的量、顏色、味道、性質。
3. 嘔吐後保持口腔清潔。
4. 若有持續性或噴射狀嘔吐，請立即就醫。
5. 禁食 6-8 小時，可進食時，應少量多餐，並採清淡易消化之食物，如清湯、稀釋一倍的運動飲料、電解水、去皮土司、燙青菜、水煮米粉或麵條。
6. 水分及電解質的補充，多喝開水及運動飲料，避免脫水。
7. 如持續腹瀉或嘔吐，應禁食一至三餐，等症狀緩和後再進食，禁食期間保持水份及電解質的補充及藥物治療。
8. 開始進食應以清淡不油膩為主(如稀飯)，由少量開始，再慢慢增加。

三、腹瀉：

1. 觀察糞便的量、性質、顏色、味道。
2. 持續性腹瀉或症狀未改善時，如血便、黏液便等，請立即就醫，並將排泄物一些帶至醫院化驗。
3. 保持肛門部位的清潔及乾燥。
4. 避免乳製品(如鮮奶，優酪乳等)、蛋類、海鮮等食物。
5. 如有下列情況，請儘快就醫。
 - (1) 持續發燒
 - (2) 血便或黏液便
 - (3) 症狀持續而出現嚴重脫水現象，如心悸、頭暈、
 - (4) 冒冷汗甚至昏倒
 - (5) 嚴重腹脹或腹痛

資料來源

- 李和惠(2023)．消化系統疾病病人之護理．於陳夏蓮總校閱，*成人內外科護理學上*(七版，719-720 頁)．華杏。
- 衛生福利部疾病管制署(2016，05 月 04 日)．*病毒性腸胃炎*。

<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/j1rqZjBCeR9vtCRUHefN3gE8R5521445-F5>