

◎腹瀉：


是指大便的硬度減少（含水量增加）即可稱之為腹瀉，一般還會伴隨有排便的頻率增加且總排出量會超過正常平均量（約 200 克/天）。

◎注意事項：

1. 請暫時性(6-8 小時)禁食，以減輕腸胃負擔，讓腸胃獲得休息。
2. 若症狀未改善，可告知醫生或護理人員，醫師視情況使用藥物，以減輕不適。
3. 遵照醫師指示服藥、休養。
4. 可進食之後，可先喝些運動飲料，若沒有再腹瀉，便可吃一些溫和的、會飽的軟質食物，如稀飯、白吐司麵包。在完全恢復前，避免乳製品或富含纖維素的食物(如生菜沙拉和水果)、避免豆類、油膩等易脹氣食物，避免煙、酒、咖啡、酸辣等刺激性食物。剛開始進食，請少量多餐。
5. 可多喝水、補充電解質。檢查尿液顏色，若過深則表示水分不足。
6. 避免未煮熟的蔬菜、肉類、海鮮及刺激性的飲料(如咖啡、酒)。
7. 多喝柳橙汁等酸性飲料，有助於抵制大腸桿菌的數量。
8. 如果你有下列情況，請儘速就醫：經常腹瀉、或者服用某些藥物後會腹瀉、腹瀉持續兩天以上（三歲

以下的幼童持續一天，六個月以下的嬰兒持續八小時以上時)。

9. 平日請定時定量用餐，勿暴飲暴食，注意飲食衛生。

國軍臺中總醫院關您！

門診諮詢電話：04-23934191 轉 525446