

腹瀉 衛生教育指導

腹瀉是腸子運動增加造成頻繁的排便，常見原因可能是腸胃道感染或心情緊張刺激所造成，若腹瀉現象持續超過一天或覺腹痛、絞痛，就必須去看醫生。以下有幾點建議可幫助您控制腹瀉情形：

- ✚ 少量多餐。
- ✚ 清淡飲食(經過濾的果汁、菜汁、肉汁)，讓腸胃道休息。
- ✚ 避免刺激性食物，如：咖啡、茶、味道太重或太甜的食物。
- ✚ 避免吃高纖維食物，如：蔬菜、水果，如要食用，須先打成汁再過濾。
- ✚ 乳製品對您易造成腹瀉現象，應避免牛奶或奶製品。
- ✚ 避免腹部加壓按摩。
- ✚ 如腹瀉情形改善後可慢慢增加一些低纖維的食物，如：麥片、香蕉。
- ✚ 腹部保暖，使腸蠕動保持鎮靜。
- ✚ 當您腹瀉時，您可能會喪失鉀離子，除非醫師告訴您不能補充外，可在食物中增加一些高鉀食物，如：香蕉、橘子、馬鈴薯等。
- ✚ 適當補充水分，避免脫水。