

衛教系列(9)小兒腹瀉—資料來源醫策會

一、何謂腹瀉？

凡是排便次數增加、糞便中水份比平日多，皆可謂腹瀉。腹瀉依症狀持續時間之不同而分為急性腹瀉（症狀持續二至五天）和慢性腹瀉（症狀持續兩週以上）。

二、產生腹瀉的原因為何？

最常見的原因如下：

1. 細菌、病毒或寄生蟲引起之腸胃炎。
2. 腸胃道以外的感染，如呼吸道或泌尿道感染初期或感染期間。
3. 過敏反應：如對食物過敏。
4. 飲食過量。
5. 營養吸收不良。
6. 抗生素藥物治療。
7. 內分泌失調或代謝異常。
8. 先天性構造異常：膽道阻塞、巨結腸症。
9. 腸道或直腸有異物 塞。

三、在治療方面對家長之提醒：

1. 請遵照醫師的處方及治療，切忌病急亂投醫、或自作主張任意使用偏方，而使病情更加複雜、惡化。
2. 若出現持續性腹瀉又有血便、發燒、哭鬧不安、嗜睡、腹脹等情形時，應立即就醫。
3. 若嬰幼兒嚴重腹瀉造成脫水或電解質不平衡時，極易引發抽筋或休克等併發症，千萬不可亂用抗生素或強效止瀉劑。

四、小兒腹瀉時，在照顧方面之注意事項：

1. 飲食方面：情況穩定時可採漸進式進食，或視嬰兒需要改為哺餵粥湯、止瀉奶粉。
 - (1)在哺餵母乳或沖調奶粉前，都應該洗手。
 - (2)哺餵母乳之嬰兒若可以哺餵時，母乳不需要稀釋。若寶寶胃口不好，可少餵一些，若有吃其他副食品者，應先暫停餵食。
 - (3)沖調奶粉時，應使用經過消毒之奶瓶及煮沸後之溫開水。恢復餵食初期，可調稀牛奶濃度為半奶（若原來一匙奶粉沖泡 30 cc 水），再依腸胃道接受程度，漸進式的由 2/3 濃度恢復至全奶。
 - (4)沒吃完的牛奶應丟棄，勿留至下一餐。

(5)採合宜、漸進的方式添加嬰兒副食品。

(6)較大兒童於恢復進食時，可由米湯→稀飯、去皮土司→正常飲食。

2.預防嬰幼兒尿布疹：因為腹瀉時的糞便對皮膚有強烈的刺激性。

(1)使用吸收力強之可拋棄式尿布。

(2)勤換尿布，以保持皮膚之清潔及乾燥。

(3)更換尿布時，以清水集中性肥皂清洗乾淨，並於臀部皮膚塗上凡是林或氧化鋅藥膏等。避免使用酒精性之嬰兒濕紙巾擦拭臀部，而造成皮膚刺痛不適。

3.預防感染擴散：

(1)接觸尿布後，應洗手。

(2)含有糞便之尿布，應包好直接丟入垃圾袋。

4.預防測量肛溫及使用肛門塞（栓）劑，以避免刺激腸道而增加排便量。