

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

嘔吐腹瀉注意事項

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，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：

一、嘔吐：

- (一)保持呼吸道通暢，維持側臥姿勢，以免嘔吐物吸入氣管。
- (二)觀察嘔吐物的量、顏色、味道、性質…。
- (三)嘔吐後保持口腔清潔。
- (四)若有持續性或噴射狀嘔吐，請立即就醫。
- (五)嘔吐後應禁食 6-8 小時，讓腸胃充分休息，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、去皮土司、燙青菜、水煮麵條或米粉（少鹽及少油）等。

二、腹瀉：

- (一)觀察糞便的量、性質、顏色、味道…等。
- (二)持續性腹瀉或症狀未改善時，如血便、黏液便等，請立即就醫，並將排泄物留一些帶至醫院化驗。
- (三)保持肛門部位的清潔及乾燥。
- (四)禁食 6-8 小時，可進食時，應少量多餐，逐步進食並採清淡易消化之食物，如清湯、稀釋一倍的運動飲料、去皮土司、燙菜、水煮麵條或米粉（少鹽及少油）等。

參考資料：

楊智凱. (2015, 10 月 15 日). 釐清急性腸胃炎照顧的迷思. 肝病防治學術基金會
<https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=10&sid=155&page=1>

早安健康. (2024, 4 月 29 日). 腸胃炎吃什麼？可以喝豆漿吃水果嗎？腸胃炎飲食舒緩指南.
<https://www.edh.tw/article/19163>

中心診所醫療財團法人 中心綜合醫院 關心您

112.12.01 修訂

編號：ND-411