

小兒腹瀉怎麼辦？

「腹瀉」是指排便的次數增加或糞便含水量增加。腹瀉有時可能只是很輕微，但嚴重時會因水份及電解質不平衡而導致生命危險。

一、腹瀉的原因

1. 病原體的感染：包括細菌、病毒、寄生蟲或黴菌的感染。
2. 腸道本身的炎症：如潰瘍性結腸炎。
3. 飲食導致的炎症：對食物或牛奶過敏、乳糖不耐症或是食物受到污染。
4. 藥物所致：長期服用抗生素，抑制腸內正常細菌的生長，導致病菌增生。
5. 身體其他部位的感染，如上呼吸道感染、中耳炎、肺炎等。
6. 情緒或壓力因素。
7. 嬰幼兒消化系統發育尚未完全，吃太多或短期飲食種類過多，也會發生腹瀉。

二、症狀

腹瀉的臨床表現是大便次數增多或糞便水量增加，每日數次到十餘次，呈黃色、黃綠色、稀糊狀、蛋花湯樣或有酸臭味，有時伴有少量黏液或血絲等，排便的性狀與腹瀉的主因有關。病童較常於排便前因腸蠕動快有絞痛感而哭鬧不安，此時聽診有咕嚕聲，排便後哭鬧會改善，偶會食慾不振或合併嘔吐。

三、小兒腹瀉若有以下的症狀時，須特別小心

1. 持續高燒不退。
2. 煩躁不安。
3. 活動力欠佳。
4. 嘔吐厲害。
5. 伴有明顯脫水症狀如：皮膚乾燥、嘴唇乾裂、囟門或眼眶凹陷。



四、住院中的注意事項

1. 有時腹瀉會予以禁食合併點滴補充，目的是讓腸胃休息及預防脫水。病童禁食時請勿給予任何食物，包括水，禁食多久時間依病童臨床表徵，由醫師判定。唇乾時可以使用護唇膏
2. 請遵照醫師指示按時服用藥物，勿自行服用額外藥物或保健食品。



3. 若恢復進食，請給予易消化、少油、少纖維之食物，如：稀飯、吐司等。
4. 接觸病童前後需用肥皂洗手，尤其是更換尿布後須加強洗手，尿布請置放於廁所內垃圾桶，並請注意觀察臀部及肛門口是否有發紅，盡量以水清洗並拍乾，減少擦拭摩擦刺激，必要時可給藥膏使用。
5. 需觀察大便性狀，並記錄次數，或拍照記錄，以作為醫師評估之參考。
6. 住院期間本院可提供高壓蒸氣消毒奶瓶(需付費)，請放心使用。
7. 請暫時不要給病童糖水或蜂蜜水，會加重腹瀉。
8. 請勿私自以符水或傳統祕方潤濕病童唇部或服用，可能加重病童症狀。

五、居家照顧

1. 泡奶前及接觸小孩前後要洗手。
2. 勤換尿布，更換後一定要用肥皂洗手，以免不小心吃入病菌。
3. 沖泡奶粉要用煮沸過的開水，奶瓶需正確消毒及存放，避免染污。
4. 奶瓶的消毒：
 - 奶瓶清洗：以奶瓶刷清洗，奶嘴與奶栓需分開才能徹底清洗乾淨。
 - 煮沸法：冷水時將奶瓶放入，奶瓶倒放使瓶內充滿水。自水煮沸算起 10 分鐘後，將奶嘴、奶栓、奶蓋一併放入鍋內煮 3-5 分鐘。
 - 消毒鍋：奶瓶洗淨後置入消毒鍋內，依廠牌說明使用。
5. 腹瀉期間不建議停止飲食，在孩童可以接受的狀況下，盡可能地給予食物，才有足夠的養分讓身體恢復。食物選擇以清淡、少油、低纖維為主，如：白吐司、稀飯，可補充水份或電解質水，若無「電解質水」則可用稀飯湯加少許鹽巴取代。
6. 餵母乳的小孩要持續的哺餵母乳；喝配方奶的孩童，可以繼續使用，要補充流失的水份。
7. 寶寶腹瀉易引發紅臀，應特別注意勤換尿布，解便後以溫水清洗，用棉布拍乾，並擦上一層凡士林保護，不要使用含有添加物的濕紙巾或痱子粉，儘量保持乾燥，如未改善應就醫治療。

參考資料來源：成大總院 4C

製作單位：OPD

製作日期：112.06

修訂日期：113.06

DL-02-1-005



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您