

腹瀉不止

鍾
春
枝

護
理
師

炎炎夏日，某醫院小兒科來了一位心急如焚的家長，說小孩子腹瀉不止，怎麼辦？其他醫院腹瀉不止病患近來也有增多的趨勢，其中有一名2歲孩童因而併發敗血症。到底，為何會腹瀉不止？又該如何預防？

聯大兒童問題特別會議在一份報告中稱，腹瀉病是僅次於呼吸道感染、影響兒童健康的第二大殺手，全世界每年有二百萬名兒童因此喪生，其中又以5歲以下兒童最容易受到侵害。據統計，不分種族、男女、老幼都會患腹瀉病，全球每年患腹瀉病達三十億人次左右。甘肅省武威地區一份報告顯示，在1064例腹瀉病人中，5歲以下嬰兒有386例，占36.28%。腹瀉病之所以多見於兒童，與兒童免疫力較弱、餵乳時不注意消毒和清潔、以及兒童的衛生習慣尚未養成有關。腹瀉病是由多種病原菌引起的腸道傳染病，最常見的致病菌包括：痢疾桿菌、致病性大腸桿菌、沙門氏菌、葡萄球菌、A群輪狀病毒、霍亂弧菌、傷寒桿菌等，這些病原菌會經由水、食物、日常生活接觸，以及蒼蠅、蟑螂等媒介傳播。其中，日常生活接觸包括了：握手、接觸汙染的生活用具（如衣服、被褥、食具、玩具、家具等）、或公共用具（如交通工具、公用電話、貨幣等），透過這些接觸使細菌沾附於手上，再碰觸

口而感染。

若發現腹瀉不止時該怎麼辦？下列有一些建議提供您參考：

1. 補充體液，但勿飲用碳酸飲料。
2. 避免咖啡因的飲料，因會增加腹瀉。
3. 避免牛奶或奶製品食物，因乳糖不耐常是續發性腹瀉的原因。
4. 在腹部使用熱敷，可以讓人感覺較舒適；休息、儲存體力；採溫水坐浴，以保持肛門皮膚完整及肛門區的清潔；如廁後徹底洗手，以減少感染的傳播。
5. 進食時，量少，勿太多。
6. 注意會引起腹瀉之食物，避免或小心食用以防腹瀉再發生。
7. 進食高鉀食物如香蕉、馬鈴薯泥，以補充因腹瀉所流失的鉀離子。
8. 避免含香料、高脂的食物，且勿生食蔬菜、水果，以減少腸道刺激。
9. 利用豆蔻以減少腸蠕動。
10. 有下列狀況時應迅速就醫：(1)有發燒時；(2)嚴重絞痛；(3)腹瀉的頻率及量增加時；(4)感覺很虛弱時；(5)大便有血、膿、黏膜時；(6)無法進食或飲水時。
11. 必須讓照顧您的醫護人員知道您所服用任何會引起腹瀉的藥物。

常言道：預防重於治療，有些預防腹瀉的措施是吾人可採行之，諸如：(1)及時診斷、治療腹瀉病，不僅可以減少死亡的發生，也是切斷傳染源的一個有效辦法；(2)嚴格執行食品衛生監督法規，做好食品衛生，消滅蒼蠅、蟑螂等傳播腹瀉病的媒介；(3)





保健紅不讓

注意個人衛生，養成飯前、便後洗手的習慣，且不吃腐敗變質的食物；(4)食品盡量冷藏保存，剩餘飯菜應加熱後再食用；(5)生吃瓜果蔬菜應注意清潔消毒，不要喝生水；(6)對於一些特殊人群如餐飲從業人員、旅遊者，可選擇接種有關疫苗（如傷寒疫苗、霍亂疫苗）；(7)嬰兒室及托兒所、敬老院等場所，應建立嚴格的隔離消毒制度，以防止腹瀉病的爆發流行。如果能將以上幾項預防措施加以落實，那麼，我們即可免除腹瀉不止的糾纏！

