

發表醫師

發佈日期

2013/06/19

- 1.急性期應禁食6-8小時，盡可能臥床休息，以使腸蠕動減慢並使腹瀉症狀減輕。
- 2.待腸胃不適症狀緩解後，方能開始進食少量清淡飲食，用餐頻率宜採少量多餐方式攝取。
- 3.食物選擇應避免堅硬性、高纖維或脂肪性的乳製品，宜以清淡且低纖食品為主；例如白吐司或米湯粥等。
- 4.禁食酸、辣或冰冷等刺激性的食物。
- 5.當腹瀉症狀嚴重時，容易造成含鹽份的消化液大量流失形成脫水現象，故應補充適量的水份或運動性飲料。
- 6.宜依照醫師醫囑處方服藥，必要時請返回門診追蹤。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。