

# 腹瀉

**什麼是腹瀉？** 每個人都會偶爾腹瀉（頻繁排便和水樣便）。腹瀉時可能伴隨腹痛、食慾不振和噁心，有時會出現其他症狀，如嘔吐和發燒。腹瀉通常會持續數天，然後消退。

但有時會成為慢性疾病，持續三週或更長時間，或數月內在較短期間頻繁發生。慢性腹瀉有時可能難以治療並且令人痛苦不堪。不受控制的腹瀉可能會令人無法正常工作，且可能引起焦慮或憂鬱。

## 哪些原因會導致腹瀉？

腹瀉的常見類型通常持續不超過幾天，多數是因感染（「腸道型流感」或「胃感冒」）或食物變質引起。有時，這類腹瀉是藥物副作用或因過度使用通便藥所致。

當腹瀉的原因很可能是上述問題之一時，醫生會建議患者盡可能消除致病原因，大量飲水，少食多餐，並等待幾天直到腹瀉消退。有時，醫師會推薦使用可在藥房購買的非處方止瀉藥。

## 慢性腹瀉

當腹瀉為慢性時，可能是因許多潛在疾病或病症引起。其中有些為嚴重疾病，有些則並不嚴重。部分原因包括：

- 腸道發炎（如潰瘍性結腸炎或克隆氏症）
- 腸道慢性感染（如某些寄生蟲）
- 干擾血液流向腸道的疾病
- 影響腸道消化的疾病（如乳糖不耐症）
- 影響腸道正常蠕動的疾病（如腸躁症 (IBS)）
- 使用某些藥物，包括過度使用通便藥
- 某些癌症
- 其他疾病，如糖尿病或甲亢（甲狀腺機能亢進）

為了幫助治療慢性腹瀉，醫生會首先設法作出正確診斷並確定是否存在可治療的疾病。無論是否有可治療的疾病，醫生均可能會建議您採取一些措施改善病情。

## 怎樣做可能會有所幫助？

- 您可服用某種非處方藥止瀉，例如 Pepto-Bismol 或 Imodium。請諮詢藥劑師或醫生，並按包裝上的說明服用。
- 多飲水，以防脫水。到底需要喝多少水才能補充腹瀉流失的水份難以知曉。即使您不口渴，通常最好也多喝水、清湯或不含果肉的果汁。運動飲料能補充流失的部分電解質。
- 少食多餐取代多食少餐。
- 吃一些含有腹瀉時可能流失的電解質的食物也可能會有幫助（如香蕉、去皮的土豆和果汁）。
- 避免吃高纖維食物。
- 避免飲酒、喝含咖啡因的飲料和蘇打水。
- 如果您出現直腸部位皮膚發炎、瘙癢、灼熱、刺痛或疼痛的症狀，請嘗試採取以下措施進行緩解：洗個熱水澡。然後，用乾淨的軟毛巾將該部位擦乾，並在疼痛部位塗上痔瘡膏或白凡士林 (Vaseline®)。

## 進行記錄

醫生可能希望您記錄排便情況，以便能視需要調整治療。

## 我何時應致電醫生？

如果出現以下任何問題，請致電醫生或前往就醫：

- 腹瀉時帶血或出現黑色、柏油樣便
- 高燒（超過 101° F）或持續發燒超過 24 小時
- 嚴重腹瀉持續超過 2 天
- 噁心或嘔吐，以致無法喝水補充流失水份
- 胃部或直腸劇痛

如果您出現任何以下脫水（缺水）跡象，亦應前往就診或致電醫生：

- 在您嘗試站起來的時候眩暈
- 昏厥
- 心跳非常快
- 意識混亂

### 患者教育系列資料

# 腹瀉

## 當您的症狀得到控制時，您將：

- 享受運動且精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 感覺壓力和焦慮減少
- 晚上睡得更好
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與 MJHS Institute for Innovation in Palliative Care 合作開展的舒緩治療專案提供。