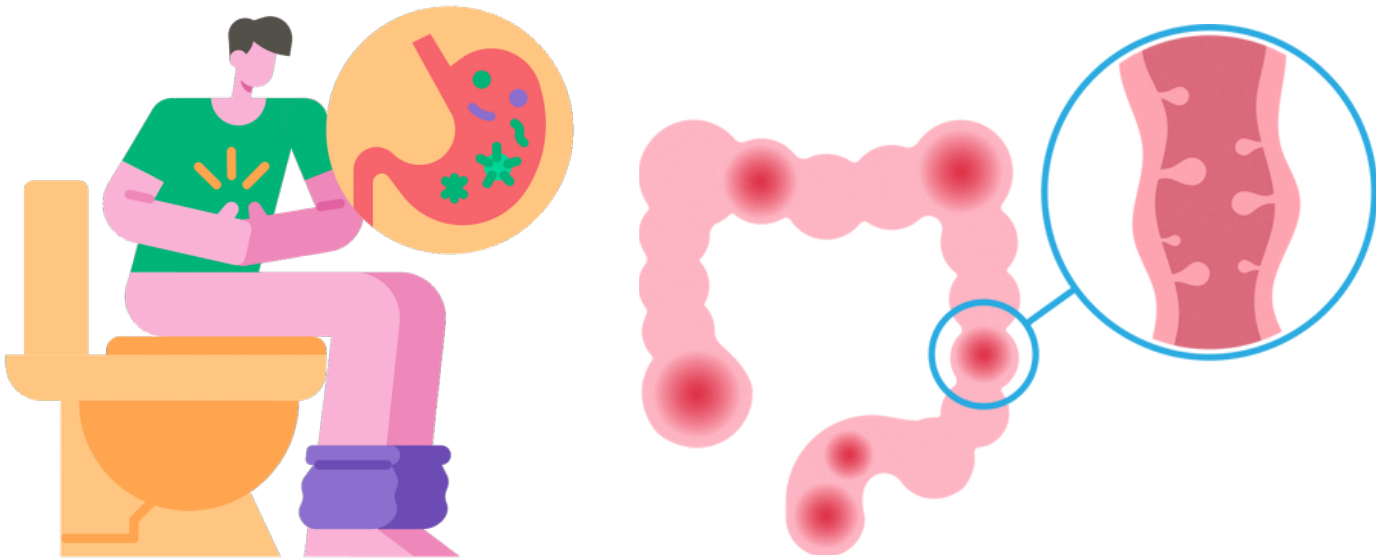


## 患者及家属指南

# 腹泻处理

### 概述

腹泻是指排便次数比平时更频繁地稀便或水样便。如果持续腹泻，身体就会流失水分和盐分，从而感到虚弱。



### 原因：

- 对乳制品不耐受。
- 细菌或病毒感染；炎症性肠病或其他疾病。
- 抗生素或某些抗酸剂等药物。
- 摄入受污染的食物或与其他感染者接触。



## 体征和症状：

- 排便频率比平时频繁。
- 排出稀便和水样便。
- 胃痛和痉挛。



如果身体失水过多，您可能会出现脱水症状。

## 脱水症状包括：

- 口干、口渴。
- 头晕。
- 乏力。
- 肌肉痉挛。
- 感到烦躁。

在严重脱水的情况下，这可能会导致癫痫发作以及肾脏、心脏和大脑的损害。

## 严重脱水的症状包括：

- 极度口渴。
- 意识模糊，感觉虚弱。
- 长时间无尿。
- 呼吸和心率加快。



## 控制腹泻的方法

少食多餐，易于消化，例如清汤、饼干、面包、煮马铃薯或粥/米饭。



多喝水 有助于补充流失的体液。

通过服用口服补液盐或等渗饮料来补充流失的盐分。



避免食用乳制品 例如牛奶和奶酪等。尝试不含乳糖的产品。

避免食用辛辣、油腻或油炸的食物, 这些食物可能难以消化。



在此期间, 避免食用高纤维食物, 如水果、绿叶蔬菜和全麦面包。

避免饮用酒精、含咖啡因或碳酸饮料。



## 卫生

确保肛门/臀部附近皮肤的良好卫生：

- 排便后，请用温水或湿巾（而非卫生纸）轻轻擦拭排便区域。
- 如果皮肤疼痛、破损或疼痛，请涂抹舒缓/隔离霜。
- 对于需要使用尿布的患者，如果尿布脏了或弄脏了，请定期更换。



## 药物

如果您之前因便秘而服用泻药，请暂时停止服用。

如果遇到以下情况，请就医：

- 持续性腹泻。
- 感觉虚弱或头晕。
- 排便时出血。