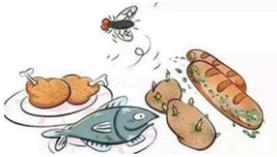


腹瀉護理指導

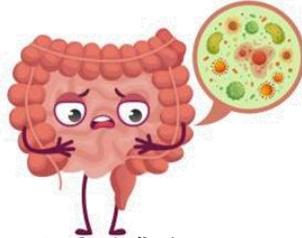
一、腹瀉是什麼？

腹瀉是指大便中水分增加、質地呈稀水狀、次數增加(24小時內超過3次)，有時會伴隨腹絞痛情形發生。

二、哪些原因可能引起腹瀉？



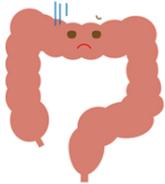
不新鮮的食物



腸胃道感染



藥物副作用



先天性腸道異常



內分泌失調



心理因素

三、飲食原則:多補充水分、清淡飲食、少量多餐。

✔ 可以吃容易消化的食物，及纖維質較少的蔬菜葉和好消化的水果



✔ 可以喝白開水，或運動飲料、無渣質的果汁



✘ 避免高糖、高油脂、高鹽、高纖維、刺激性食物以及乳製品和咖啡因飲料

