

一. 腹痛

1. 什麼是腹痛：

腹痛是一種徵象、症狀。導致腹痛的原因有很多，一般而言，多為急性且為腸胃方面的問題，大多數藥物治療返家觀察即可。但有些腹痛因早期症狀不明顯或因藥物使用而緩解，故仍須密切觀察。

2. 護理指導：

- (1)腹痛發生時，應暫時停止進食，並注意疼痛變化。
- (2)腹瀉時留意排泄物顏色性質(如：血絲便、黑便)、量、次數等問題。
- (3)注意嘔吐的次數及顏色性質。
- (4)腹痛改善 6 小時以後可試喝開水，若無腹痛可吃米湯、稀飯、白土司等，儘量少量多餐及清淡飲食。
- (5)如有下述情況，請儘速就醫：

①發燒。

②腹部反彈痛或腹痛未改善且持續疼痛並轉移至右下腹。

③持續厭食、嘔吐或吐血。

④解黑便或血便。

⑤突發伴隨後背痛或後腰痛。

⑥盜汗、皮膚濕冷及蒼白。

⑦呼吸急促或困難。

二. 嘔吐

1. 什麼是嘔吐：

是指因橫膈膜及腹肌等強烈共同收縮，使得胃內容物經由食道、口腔，反射性排出體外的現象。

2. 護理指導：

- (1)保持呼吸道通暢，維持側臥姿勢。
- (2)觀察嘔吐物的量、顏色、味道、性質等，嘔吐後可清水漱口，保持口腔清潔。

- (3)禁食6-8小時，可進食時，應少量多餐，採清淡易消化之食物，如清湯、稀釋一倍的運動飲料、去皮土司、燙青菜、水煮麵條、少鹽及少油飲食。
- (4)嘔吐後12~24小時避免飲用牛奶，並漸進性增加進食量。
- (5)若有持續性或噴射狀嘔吐，請立即就醫。



腹痛、嘔吐、腹瀉護理指導

三. 腹瀉：

1. 什麼是腹瀉：

腹瀉是因為糞便中的水份增加，解出泥狀或液狀的糞便。排便次數較平日增加；常伴隨腹痛、裏急後重的感覺。

2. 護理指導：

- (1)觀察糞便的量、性質、顏色、味道等。
- (2)持續性腹瀉或症狀未改善時，如血便、黏液便等，請立即就醫，並將排泄物留一些帶至醫院化驗。
- (3)保持肛門部位的清潔及乾燥。
- (4)禁食6-8小時，可進食時，應少量多餐，並採清淡易消化之食物，如清湯、稀釋一倍的運動飲料、去皮土司、燙青菜、水煮麵條、少鹽及

少油飲食。

- (5)腹瀉緩解後的2~5天內，避免牛奶製品、生冷食物、刺激性食物。

(圖片摘自國民健康署)

如對護理指導有問題請洽

中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段112巷11號

電話：(02)2708-1166

98.7 制、114.07 檢

現代醫療，傳統照顧