

腹瀉常識

資料來源/mayoclinic.org
編譯/金艷蓉



您有沒有拉過肚子？回答是肯定的啦。因為每個人幾乎都有過拉肚子的經歷。當大便稀薄，甚至呈現水樣狀況的時候，沒錯，這就是腹瀉了，俗稱“拉肚子”。若說人人都有過腹瀉也是毫不誇張的，腹瀉可以說是消化道疾病中最為常見的症狀之一，而且大部分情況下，腹瀉並不是嚴重的疾病。很多人每年都會有一到兩次的腹瀉經歷，通常持續兩到三天，通過服用非處方藥物就能解決問題。部分有腹瀉症狀的人，往往是因腸道急躁綜合症（Irritable Bowel Syndrome）或其他慢性大腸疾病造成的。

腹瀉的原因和症狀

臨床上，醫生將腹瀉分為“滲透性”、“分泌性”和“滲出性”三種類型。

滲透性腹瀉（Osmotic Diarrhea）是指有東西進入腸道，並使身體的水分滲透到腸道中。典型的例子就是吞入一些硬糖或口香糖，裏面的代糖成分不能被身體吸收，但是會導致水分滲透到腸道中，產生腹瀉的症狀。

分泌性腹瀉（Secretory Diarrhea）當身體出現某些異常情況時，腸道會分泌大量水分，如很多感染、藥物或其他引起分泌性腹瀉的疾病。

滲出性腹瀉（Exudative Diarrhea）滲出性腹瀉是指糞便裏混有血液和膿液，這種情況大多發生於腸道炎症時，諸如克隆氏病（Crohn's Disease）和潰瘍性結腸炎（Ulcerative Colitis），以及一些腸道感染。

急性腹瀉的原因（1）細菌感染 人們在食用了被大腸桿菌、沙門氏菌、志賀菌等細菌污染的食品，或飲用了被細菌污染的飲料後可能發生腸炎或菌痢，出現不同程度的腹痛、腹瀉、嘔吐、發熱等症狀。（2）病毒感染 通過食物或其他途徑感染多種病毒後易引起病毒性腹瀉，如：感染輪狀病毒、諾瓦克病毒、柯薩奇病毒、埃可等病毒後，出現腹痛、腹瀉、噁心、嘔吐、發熱及全身不適等症狀。（3）食物中毒是由於進食被細菌及其毒素污染的食物，或攝食未煮熟的扁豆等引起的急性中毒性疾病。變質食品、污染水源是主要傳染源，不潔手、餐具和帶菌蒼蠅是主要傳播途徑。患者可出現嘔吐、腹瀉、腹痛、發熱等急性胃腸道症狀。（4）飲食不當 喜食生冷食物，常飲冰啤酒，結果可導致胃腸功能紊亂，腸蠕動加快，引起腹瀉。（5）消化不良 飲食無規律、進食過多、進食不易消化的食物，或者由於胃動力不足導致食物在胃內滯留，引起腹脹、腹瀉、噁心、嘔吐、反酸、燒心、噯氣（打嗝）等症狀。（6）藥物因素 含鎂抗酸劑、抗生素相關腹瀉、血壓藥物、癌症藥物（7）先天酶缺乏 果糖不耐受症、乳糖不耐受症。（8）胃部手術者。（9）旅行水土不服引起的腹瀉。

慢性腹瀉的原因 慢性腹瀉的病期在2個月以上，病因比急性的更複雜，因此診斷和治療有時很困難。（1）腸道感染性疾病 慢性阿米巴痢疾、慢性細菌性疾病、腸結核、梨形鞭毛蟲病、血吸蟲病、腸道念珠菌病。（2）腸道非感染性炎症 炎症性腸病（克隆病和潰瘍性結腸炎）、放射性腸炎、缺血

性結腸炎、憩室炎、尿毒癱性腸炎。（3）腫瘤 大腸癌、結腸腺瘤病（息肉）、小腸惡性淋巴瘤、胃泌素瘤、類癌、腸血管活性腸肽瘤等。（4）小腸吸收不良（5）藥物和手術因素 血壓藥物、咖啡因、癌症藥物、濫用通便藥物，濫用酒精，膽囊切除者、減肥手術者。（6）其他疾病引起 A型肝炎、B型肝炎、C型肝炎、甲狀腺功能亢進症、胰腺功能不全者。

腹瀉的症狀可以劃分為簡單性腹瀉（非嚴重性）和複雜性腹瀉兩種，可想而知，複雜性腹瀉可能也是某些嚴重疾病的徵兆。簡單性腹瀉症狀有腹脹或絞痛，大便稀薄和水瀉，便急，以及噁心嘔吐等。複雜性腹瀉除了上述症狀之外，複雜性腹瀉的症狀還會包括大便裏含有血液、黏液，甚至未消化的食物，體重減輕，以及發熱等症狀。

如果您有長期腹瀉，或發燒超過24小時，就應該立刻聯繫醫生安排就診。

腹瀉的治療

如果您的腹瀉情況並不嚴重，原因也清楚，不妨就讓它自己痊癒，或者服用一些非處方藥物來減輕不適感，這些常見的非處方藥包括：水楊酸鉍（Pepto-Bismol）、易蒙停（Imodium A-D）和Kapectate，它們都可作為片劑或水劑服用，服用前可按包裝上的說明進行操作。

腹瀉會導致身體水分大量流失，因此，腹瀉期間您每天至少要喝8盎司的水，可以喝不含果肉的果汁，但肉湯、汽水和咖啡因飲料都不適合腹瀉時飲用。其他像去了油脂的雞湯、蜂蜜茶和運動飲料都是不錯的選擇。不要將正餐當作液體補充，而是要在兩餐之間喝水，可以少量多次補充液體。

如何緩解直腸的不適感？如果直腸包括肛門因為排便頻繁而出現瘙

癢、灼痛，或排便時疼痛的話，可以嘗試用溫水洗澡，保持肛門清潔，並用柔軟毛巾拭乾，然後可用痔瘡膏或凡士林塗抹肛門，這樣可以減少肛門部位的不適感。

腹瀉會威脅我的健康嗎

長時間持續的腹瀉會導致身體流失大量水分和營養物質，如果您一天出現三次水瀉，且沒有足夠水分補充的話，那麼身體會有脫水，如果不及時治療處理的話，那麼就會對健康造成非常嚴重的後果。

如果持續腹瀉，或出現脫水跡象，包括：尿色變深、小便變少、心率加

快、頭痛、皮膚乾燥、煩躁、意識迷亂等，應立刻聯繫醫生就診。

腹瀉幼兒的脫水情況還可能包括：口腔和舌頭乾燥、眼睛雙頰凹陷、少淚或沒淚、濕尿布減少、煩躁不安精神萎靡，以及皮膚失去彈性。

有些腹瀉的情況是需要就醫的，因腹瀉導致身體流失水分和電解質鈉和鉀，後者是維持組織器官功能的重要物質等。無論年輕還是年長，都無法抵受體液的流失。如果腹瀉持續數周，或便血，那麼這預示著可能罹患嚴重疾病，這樣病況的患者需要立刻就醫。

如果腹瀉幼兒的尿布三小時以上沒有濕，或發燒超過華氏102度（攝氏39度），大便帶血或發黑，以及有上

述幼兒脫水症狀時，應高度重視，安排立刻就醫。

成人如果腹瀉超過兩天且沒有任何改善跡象，出現脫水症狀，腹痛或直腸疼痛，便血或黑便，發燒超過華氏102度（攝氏39度），也需立刻就醫。

腹瀉很常見，常識很實用。一旦日常生活中親友家人中遭遇腹瀉，就可不慌不忙正確處理。提高分辨腹瀉輕重緩急的認知，嚴重時能及時安排急診，不至於延誤病情危害健康。■