

33 | 拉肚子要禁食嗎？可以直接吃止瀉藥嗎？

不用禁食，能吃就早點吃，腸道反而修復得比較快。拉肚子最重要的是補充水分、避免脫水；多數腸胃炎 2 到 3 天會好轉，就算是細菌感染，多數也不需要抗生素。止瀉藥不是人人適合，發燒或血便時更不宜自行服用。

怎樣才算拉肚子

一天之內解 3 次以上的稀水便，才算腹瀉；只是次數多但大便成形，或偶爾一次稀便，不一定是腹瀉。

有一種情況要特別小心：**長期便秘的人突然一直解水便**，可能是硬便塞住腸道，只剩水分流得出來。這時吃止瀉藥會更糟，請先就醫。

常見原因

- **病毒**：秋冬到春季最常見的是諾羅病毒，潛伏期約半天到兩天，上吐下瀉、約一半的人會輕微發燒；小孩可能只有吐，長輩可能只有拉。5 歲以下幼兒也常見輪狀病毒，比較容易脫水。
- **細菌或食物中毒**：吃到沒煮熟或保存不當的食物，例如生蠔、生菜沙拉、半熟蛋、隔夜便當。同桌吃飯的人一起拉肚子，要想到食物中毒。
- **藥物與保健食品**：抗生素、含鎂的胃藥或軟便劑、部分降血糖藥、痛風藥、止痛藥、鎂或維生素補充品、中草藥。
- **食物不耐**：牛奶（乳糖不耐）、無糖口香糖與零卡點心裡的代糖、大量咖啡或酒、辛辣食物、含果糖的飲料。

補充水分最重要

- **口服電解質液**是首選，藥局可以買到；依包裝說明沖泡，不要自行加濃。
- **運動飲料**糖分偏高、電解質不足，成人症狀輕微時可以喝，但建議和開水 **1 比 1 稀釋**；嬰幼兒與長者請改用口服電解質液。
- 噁心想吐時，每次喝一兩口、每 5 到 10 分鐘喝一次，比一次大口灌更不容易吐出來。
- 觀察尿量：小便次數變少、顏色很深，代表水分不夠。

可以吃什麼

吃東西時可能會有點不舒服，但仍建議能吃就早點吃，太晚進食反而會拖慢腸道黏膜修復。

種類	建議先吃	暫時避免
主食	白粥、白飯、白吐司、蘇打餅乾、馬鈴薯、麵線	炒飯、炒麵、油炸麵食
蛋白質	蒸蛋、豆腐、清蒸魚、去皮雞肉	炸雞、肥肉、香腸、加工肉品
蔬果	香蕉、蘋果泥、煮軟的紅蘿蔔與瓜類	大量生菜、粗纖維蔬菜
飲料	口服電解質液、溫開水、清湯、稀釋果汁	牛奶、咖啡、濃茶、酒、汽水、含代糖的零卡飲料

為什麼腸胃炎後暫時不要喝牛奶？ 腸道發炎後，分解乳糖的酵素會暫時不足，喝牛奶容易又脹又拉，通常 1 到 2 週後恢復。

症狀改善後，就可以逐步恢復正常飲食，不必長期吃白粥。

藥物怎麼用

- 請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療，並告訴醫師最近吃過哪些藥與保健食品。
- 止瀉藥：**腹瀉其實是身體在排出病菌，止瀉藥不會讓病好得比較快，主要用在有脫水風險的人。**發燒、血便、劇烈腹痛，以及嬰幼兒，不宜自行服用強效止瀉藥。**
- 吸附型止瀉藥**（例如蒙脫石散）安全性高，小孩與孕婦也可以使用；但它會吸附其他藥物，請和其他藥物、益生菌間隔 2 小時。
- 抗生素：**多數腸胃炎不需要，即使是細菌感染也一樣；只有症狀嚴重、血便或特定細菌感染時，由醫師判斷使用。

益生菌有沒有幫助

- 吃抗生素時預防腹瀉：**證據最充足，與抗生素間隔約 2 小時服用，抗生素吃完後可以再續吃一段時間。
- 兒童感染性腹瀉：**特定菌種平均可以縮短約 1 天病程，請諮詢醫師是否適合使用。
- 益生菌搭配飲食調整，或補充一些益生元，效果可能會更好；腹瀉期間腸道比較敏感，益生元請等症狀改善後再從少量開始。

避免傳染給家人

- **酒精與乾洗手對諾羅病毒效果不佳**，如廁後、用餐前請用肥皂洗手至少 20 秒。
- **門把、馬桶、水龍頭**：用 1,000 ppm 稀釋漂白水擦拭，約 **20 毫升漂白水加 1 公升清水**。
- **嘔吐物、排泄物**：戴上口罩與手套，用 5,000 ppm 稀釋漂白水處理，約 **100 毫升漂白水加 1 公升清水**；稀釋好的漂白水當天用完。
- 生病期間不要幫家人準備食物；症狀緩解後仍可能排出病毒長達兩週，要持續注意手部衛生。
- 何時可以回到學校或公司，請依學校或公司的規定。
- **有肝病的人不要生食海鮮**，生蠔等生鮮海產可能帶有引起嚴重感染的細菌。

民眾常見問題

拉肚子可以喝運動飲料嗎？ 成人症狀輕微時可以，但建議和開水 1 比 1 稀釋；嬰幼兒、長者或腹瀉次數很多的人，請改用口服電解質液。

吃止瀉藥會不會把細菌關在肚子裡？ 有可能讓病程拖長，所以發燒、血便時不建議自行服用。單純水瀉、沒有發燒的成人，醫師評估後可以短期使用。

立即就醫：出現脫水徵象（半天以上沒有小便、嘴唇很乾、頭暈站不穩、心跳很快）、精神變差或意識不清、劇烈腹痛或肚子變硬、大量血便，請立刻前往急診。孩子請特別注意精神、食慾、呼吸三件事。

回診時機

吐得厲害、拉得頻繁，或明顯影響生活，隨時都可以就醫。出現以下情況請盡快回診：

- 發燒、血便或黑便、劇烈或固定在某一點的腹痛
- 喝水就吐，或腹瀉超過一週仍未好轉
- 半夜會被拉醒
- 最近吃過抗生素或曾經住院
- 嬰幼兒、長者、懷孕婦女、慢性病或免疫力較差的人

腹瀉超過 4 週稱為慢性腹瀉，原因和急性腸胃炎完全不同，可能與甲狀腺、糖尿病、腸道發炎或腫瘤有關，需要抽血、驗大便，必要時安排大腸鏡。45 歲以上新出現排便習慣改變或大便變細，也要檢查。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808