

急症部門 Emergency Department

嘔吐和腹瀉 Vomiting and Diarrhea

一般資訊 General Information

嘔吐和腹瀉的原因很多。最常見的原因是病毒。同時您可能還有一些其他症狀如頭痛、疲勞、肌肉痠痛。治療嘔吐和腹瀉的方法之一是讓您的腸胃休息。多數病情只要休息就會自行好轉。

注意事項 Instructions

1. 充分休息。
2. 嘔吐停止后，避免暴飲暴食。啜飲流質以保持水分。非處方茶苯海明 (Gravol) 可以幫助緩解噁心症狀。
3. 在停止嘔吐和腹瀉後的頭24小時裡喝大量的液體如薑汁汽水、水、湯、或運動飲料(Gatorade)。再接下來的24小時裡，吃清淡的食物如煮熟的燕麥片、飯、湯、鹹餅乾、烤馬鈴薯、蛋、或蘋果醬。
4. 不要喝含酒精的飲料。
5. 避食乳製品，直到沒有任何症狀為止。
6. 不要吃水果、蔬菜、麥麩、或炸或辛辣的食物，直到症狀消失為止。
7. 每天應該喝至少8杯液體。
8. 感覺較好的時候可以逐漸恢復您的正常飲食模式。
9. 腹瀉很容易傳播 - 上廁所後洗淨雙手；不要讓家裡其他人用您的毛巾。

如有下列任何一種情況出現，請立即返回急症部門求助：

Return to Emergency if any of the following develop:

- 腹部和直腸劇痛。
- 體溫 39.4°C (103°F) 以上，服用乙醯胺酚 (泰勒諾 (Tylenol)) 或是布洛芬 (Motrin 或 Advil) 無法退燒。
- 大便含血、黏液或有蟲。
- 異常疲倦。
- 超過12小時無法嚥下清澈液體。
- 脫水症狀包括口乾、極度口渴、尿量微乎其微、頭暈或頭昏眼花。
- 吐出血或深棕色咖啡末狀物。
- 大便變成漆黑或血紅。

若需更多資訊或有問題請打811，聯絡卑詩健康連結 (HealthLinkBC)。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or
email pchem@vch.ca and quote Catalogue No. **FK.130.V889.CN**
© Vancouver Coastal Health, November 2015

本院醫護人員派發這份資料，祇給指定人士使用。
The information in this document is intended solely for the
person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca