



腹瀉 Diarrhea

一、定義

旅遊者腹瀉的定義是在 24 小時內有超過三次稀便解出。吃壞肚子是旅行中最容易罹患的疾病，每年到開發中國家旅行的遊客中估計有百萬人得到急性腹瀉，容易發生在旅遊地如東南亞，泰國、印度、南美洲、非洲等地。原因是食用到受污染的食物或飲水導致腸胃道感染，其致病原最常見是細菌，包括大腸桿菌、campylobacter、桿菌性痢疾、沙門氏桿菌。其次是病毒(如羅他病毒、輪狀病毒)或寄生蟲(如阿米巴與梨形蟲)。

二、症狀

- 1.增加排便次數以及排便量。
- 2.每天約 4 至 5 次不成形的糞便或水便。
- 3.噁心。
- 4.嘔吐。
- 5.腹痛。
- 6.脹氣。
- 7.發燒。
- 8.倦怠。
- 9.較嚴重的可見血便或黏液便。





三、治療

1. 補充水分與電解質

- (1) 口服電解水—可在藥局買到，一次不要喝太多，以免有噁心嘔吐感。
- (2) 因運動飲料的滲透壓較高，輕微腹瀉時，可以一般市售運動飲料稀釋後（1：1）飲用，以補充電解質；嚴重腹瀉的患者，則可能會因為飲用運動飲料反而使腹瀉加重。

2. 飲食原則

應先禁食八至 十二小時使腸胃有足夠的休息，使留存在腸道中的殘渣減少，避免攝取固體食品；恢復進食時先選擇清淡無味的食物，如白米飯，白土司，稀飯等，避免喝酒、咖啡或乳製品，以免增加脫水的危險。若是嬰兒，則給予無糖奶粉。當糞便成形後，則可恢復正常飲食。乳製品則要無任何症狀才可食用。

3. 藥物治療

輕微腹瀉可用補充水分和電解質來恢復體力，但如果身體實在很不舒服，為了降低腹瀉對行程的影響，可服用止瀉劑，分為抑制腸胃蠕動、吸附劑、益生菌等類型。

- (1) 蠕動抑制劑：成藥易蒙停(Imodium)和含有抗膽鹼(Anticholinergics)成分的藥物可減緩腸胃蠕動。但若出現便血、高燒、腹脹等嚴重症





狀，有腸阻塞病史，以及兒童都不可服用。

- (2) 吸附劑:成藥舒腹達(Smecta)和含有白陶土果膠(Kaolin-pectin)成分的藥物都可吸附細菌和毒素，並將其排出體外，並可保護腸胃道黏膜。服用時偶爾出現便秘等副作用，減少劑量即可改善。
- (3) 益生菌(Probiotics)類：如表飛鳴等活菌製成的食品，可改善人體腸道內的菌落，臨床初步證實對胃腸疾病有效，作用時間長，做為腹瀉後的保養較適合。

四、何時需就醫

- 1.脫水（非常渴、嘴乾、尿量極少或沒有）。
- 2.持續性嘔吐。
- 3.有血便或黏液便。
- 4.腹瀉伴隨高燒（ $>39^{\circ}\text{C}$ ）。
- 5.症狀持續大於3天。
- 6.意識不清（嗜睡、無反應）。
- 7.六歲以下幼童，尤其有上吐下瀉情形時

五、注意事項

被汙染的食物或飲水是主要的致病原，特別是未經煮熟的蔬菜、肉類及海產、未經煮沸的水、冰塊、未經消毒的牛奶及奶製品等。要做到預防，旅途中首





重飲食的衛生—煮沸過的水，煮熟的食物，水果要剝皮，不吃不新鮮的食物！
這些建議雖然簡單，卻很難完全做到，但預防完全無捷徑，如果想要玩得輕鬆無負擔，還是需要做到如廁後、飲食前均須洗手，食物徹底煮熟，飲用罐裝水，水果要洗淨，避免路邊攤已經削好、剖開的水果。

