



## 【祝君健康】

### 腹瀉知多啲

腹瀉是消化系統疾病中的一種常見症狀，指排大便量和次數明顯增加，且會排出水狀或稀爛的糞便，嚴重者可致脫水或休克。同時還常可以伴隨陣發性腹痛，嘔吐，發熱等症狀。

引起腹瀉的常見原因有：吃了不乾淨的食物如受污染的海鮮及隔夜餸等；腸病毒感染，罹患肝膽道疾病，吸收不良，或者一次進食過多的食物，甚至過敏等都會引起腹瀉。

腹瀉時用藥要謹慎，處理不當可能會適得其反加重病情。因為腹瀉是把身體內不清潔的物質經過排便排出體外，是身體自我保護的反應，而止痛藥或是止瀉藥，通常是抑制腸蠕動的藥，其作用是延長大便在腸道內停留，令腸道可以吸收更多的水分使大便結實，但反而有機會讓病毒或細菌積在體內，使病情更嚴重。所以腹瀉不應隨便使用止瀉藥而應讓腸內有害物質排清。治療腹瀉，可以使用收斂葯如：(Smecta)，這類藥物藥物相對來說比較安全，它可以吸附多餘的水分和毒素與糞便一同排出體外，能令水樣的大便變得較結實。這類藥空腹服用效果會較好。

治療腹瀉時經常會用到抗生素。其實抗生素不能濫用，它不但可以殺滅病原微生物，也會影響人體的正常菌群。急性腹瀉有可能因此轉為慢性腹瀉，治療起來得不償失。而且有些抗生素，像氟哌酸的副作用相對較大，容易影響腎功能，還會抑制骨骼生長。因此，是否需要應用抗生素，最好是尊醫囑。

腹瀉期間飲食配合非常重要。腹瀉時我們的消化道處於一個不健康的狀態，消化吸收食物的能力比平時差，這時建議吃粥、粉、面等容易消化的食物，避免生冷和粗纖維的生果，蔬菜等。為減少胃腸的負擔還應減少正常吃奶或飲食的量。腹瀉時，人體會丟失大量水分、營養物質和電解質，如鈉、鉀、鈣及鎂等。因此還需要補充大量的運動飲料，如寶礦力。這段期間營養或會嫌不足，體重或許會下降，只要調養得宜，胃腸功能逐漸恢復後，飲食量再慢慢地加上去，切勿操之過急。



俗話說病從口入，預防腹瀉發生首先要注意個人及食物衛生。大便後及進食前都要用肥皂洗手，食物一定要煮熟蒸透，不暴飲暴食，養成良好的生活習慣，疾病自然就會遠離我們了。

科大醫院  
唐雨紅醫生  
2008.4.12