

# 如何處理孩童急性腹瀉

台北長庚兒科主治醫師 顏大欽



**腹**瀉在孩童期很常見，嚴重時可導致身體脫水，電解質不平衡，潛在病因也可引起腸胃或其他身體器官產生病變，若沒及時適當的處理，小於5歲的孩童，很容易有嚴重的合併症，甚至引起死亡。腹瀉的定義是指孩童1天有3次（含）以上水樣或稀狀的排便，嬰兒期一天排便的次數超過正常次數的2倍（含）以上也要考慮腹瀉。急性腹瀉是指腹瀉的時間小於7天，超過兩週以上則為慢性腹瀉。孩童每天正常排便的次數（頻率）及軟硬度（性狀）隨著年齡及飲食而變。較小嬰兒可能一天3-10次排便，較大嬰兒及孩童正常一天約1-2次排便，診斷腹瀉時，要比較孩童平時正常的大便狀況，排便的性狀比次數更重要，如果排便是成形的，一天較多次也不是腹瀉。

## ● 急性腹瀉的原因

最常見是病毒或細菌引起的感染性腸胃炎，與汙染的食物或水有關，其他原因包括寄生蟲感染、使用抗生素的副作用，非腸胃型感染及其他少見原因。感染性腸胃炎傳染途徑是經手的糞口接觸傳染。病毒引起的感染性腸胃炎，台灣好發在冬天季節，以輪狀及諾羅病毒最多，常先嘔吐，再出現發燒（>38℃）。

水瀉，可伴有頭痛、腹絞痛、肌肉痛、食慾下降，接觸感染後12小時-5天內發病，若無合併症，3-7天內可逐漸好轉，支持性療法最重要。諾羅病毒感染時，嘔吐是很明顯的症狀。細菌引起的感染性腸胃炎，初期嘔吐較少，有反覆高燒及大便中有血絲或黏液的腹瀉，伴隨腹痛的比例較病毒性高。台灣最常見是夏天的沙門氏細菌，除支持療法，某些狀況（較嚴重感染或年齡小等考量）必須用抗生素殺菌治療，避免細菌引起腸阻塞、腸穿孔或擴散的合併症。

## ● 急性腹瀉的評估

腹瀉會造成孩童脫水及電解質喪失，所以要學會評估脫水的嚴重度及補充脫水的居家方式，注意孩童腹瀉的次數及大便的性狀，伴隨的症狀例如發燒、嘔吐、腹痛等，提供醫師找出病因及治療參考，也要知道何時應就醫處理。就診時，醫師會針對孩童作身體檢查及安排血液或大小便等檢驗或影像檢查，評估脫水嚴重度及找出腹瀉病因，給予適合的治療。

## ● 腹瀉居家的處置建議（針對感染性腸胃炎）

**飲食建議：**無脫水情形，維持一般

性食物種類的飲食，嬰兒可以繼續餵食母乳。有輕度脫水，先使用口服脫水補充液補充喪失水分及電解質，少量多次餵食，補充完脫水量後，開始一般食物種類的飲食，剛開始也是少量多次，若接受度不錯，再增加餵食量及減少次數。有嘔吐的孩童，更不宜一次大量餵食，病程中若有再嘔吐或腹瀉，可再以口服脫水補充液補充來避免脫水。

**監測是否有脫水惡化：**輕度脫水症狀包括口腔黏膜微乾、口渴感稍增加、小便輕微減少、6小時內仍有小便。中度以上脫水，水便量變更少且更黃、哭時眼淚減少、口腔黏膜更乾、眼球下陷、四肢皮膚摸起來較冷、活動力較差或較躁動。中度以上脫水應該諮詢醫師處理。

#### 一般食物種類的飲食建議：

1. 大部分腹瀉孩童可以接受奶製品，牛奶不需要稀釋，除非孩童有牛奶過敏或乳糖不耐症。
2. 建議食物包括複合性碳水化合物（如米飯、小麥、馬鈴薯、麵包），瘦肉、優格，水果及蔬菜，避免高脂肪性食物。
3. 不需要限制孩童只能進食清淡的液體或 BRAT 飲食（banana 香蕉，rice 米飯，apple 蘋果，toast 吐司），這樣會造成營養不足。
4. 避免蘋果、水梨、櫻桃果汁及其他有高糖分的飲料，如可樂、運動飲料，糖分過多會引起腹瀉，且電解質會補充不足。

**口服脫水補充液治療：**口服脫水補充液治療是簡單、安全有效補充脫水的

一種治療方式。口服脫水補充液含有水分、葡萄糖及電解質（鈉、鉀、氯），是嘔吐或腹瀉時所喪失的成分，藥局、醫療器材店或醫療院所可以購買（例如益兒壯、小沛液、水優等）。口服脫水補充液不能治療腹瀉，但可以治療脫水，口服脫水補充液不建議在家自己泡製，若配方錯誤反而引起不良的結果。輕度脫水的孩童居家可給口服脫水補充液，補充方法要諮詢醫師。以原本體重 10 公斤孩童為例：(1)先計算輕度脫水需補充的量，約 500cc（每公斤 50 cc），(2)補充的量平均分配 4 小時，算出每小時補的量約 125 cc，(3)初期少量多次給予，以湯匙（約一匙 5cc），每 1-2 分鐘餵食一次，若耐受度不錯，可增加每次量，延長時間。

**藥物：**止吐藥在持續嘔吐無法喝口服脫水補充液時可短暫使用。益生菌對於急性感染性腹瀉可以減少腹瀉的時間。抗生素在細菌性腸炎某些情況下會使用，幫助殺菌避免擴散。若腹瀉嚴重，可以使用有吸附效果的止瀉藥物或抑制腸分泌的止瀉藥物改善腹瀉，抑制腸蠕動的止瀉藥物不建議在孩童使用，其危險性多過好處。鋅的補充在開發中國家可以考慮，可改善孩童腹瀉。

**預防擴散：**父母應避免腹瀉孩童感染到自己及家人，加強洗手及處理好尿布及排便，將生病孩童與學校或日間照顧中心隔離。使用水及肥皂洗手是最有效預防感染方法。酒精性洗手液無法預防所有感染性腹瀉（如諾羅病毒），如果

手已污染，應以水及肥皂洗手清洗為主。

下列情形，腹瀉孩童建議就醫處理

1. 血便
2. 拒絕進食食物或水幾個小時
3. 中度或重度脫水
4. 反覆腹痛或腹痛嚴重
5. 行為變化，包括嗜睡或反應變差
6. 反覆嘔吐或嘔吐物有綠色膽汁或出血
7. 其他引起孩童不適或居家無法照顧時

## ● 結論

孩童急性腹瀉最常見原因是病毒或

細菌引起的感染性腸胃炎，經由支持療法及適當的藥物，大都會逐漸好轉，若沒有脫水，可以進食一般性食物，輕度脫水，以口服脫水補充液補充，之後再進食一般性的食物。若再嘔吐或腹瀉，可再以口服脫水補充液補充。使用益生菌會減少腹瀉。抗生素在細菌性腸炎某些情況下會有幫忙。腹瀉頻繁時，吸附效果或抑制腸分泌的止瀉藥物，可減少腹瀉情形，家中照顧者要加強洗手、隔離病童。監測小便量及精神狀態，有危險徵兆時，應立即就醫處理。☎

## 白話醫學

# 嬰兒按摩

台北長庚護理部督導 楊惠晶

**每**個生命的到來都是獨一無二，其特質與眾不同，象徵著一個獨立個體，即將面對未來的挑戰！此時，父母所提供滿滿的愛，如何告訴每一位初來乍到的嬰兒？惟有藉由愛的撫觸——嬰兒按摩（Infant massage），才能將愛的情感予以傳遞，完成親密的接觸。

生命第一年所建立之親密感，對於嬰幼兒的一生是重要的，此時藉由嬰兒按摩，可以讓嬰兒感受到被愛、有安全感、歸屬感、穩定情緒、增強自信心等促進社會心理發展；對於生理發展的益處，則包含促進感官統合、有益睡眠、增加營養的吸收、增進骨骼肌肉發

展等，皆能促使嬰幼兒有良好的成長。藉由嬰兒按摩可以增加與嬰幼兒間的觸感，眼神的交流，進行中更可感受到嬰幼兒的舒適與滿足感。

嬰兒按摩不單對於嬰幼兒具有正面的影響力，對於父母親的情感表達、情緒穩定、親子互動皆有莫大的幫助。透過父母的雙手，為嬰幼兒傳遞撫觸與親密的親子溝通，將有助於父母親了解到嬰幼兒所要傳遞之訊息，透過感覺被需要的撫觸與按摩，讓嬰幼兒能平衡各器官系統的發展，能適應生活，更能與外在世界和睦相處。☎