

腹泻和呕吐

常见诱因

腹泻和呕吐的最常见诱因是病毒性胃肠炎或食物中毒。

能引起**病毒性胃肠炎**的病毒有很多种，其中以轮状病毒或诺如病毒最为常见。症状可能表现为恶心、呕吐、水泻和腹痉挛，常常还伴有诸如发烧、头痛和肌肉疼痛等。病毒性胃肠炎通过患者的吐泻物或粪便传染，而且传染性极强。直接接触（如握手）或共用物品（如餐具）都会被传染。症状一般持续不超过三天，但是部分轮状病毒存活时间会比较长。

较为少见的病毒性胃肠炎诱因还包括细菌和寄生虫感染。

摄入的食物中如有细菌毒素存在，便会引起**食物中毒**。中毒症状一般在进食后 4 小时内就会出现，但是有时也可能超过 12 个小时。症状往往表现为呕吐或腹泻，或两者兼有。食物中毒症状来势很快，持续时间不超过 24 个小时。发烧和其他病毒性症状并不常见。食物中毒不具备传染性。

检查化验

通常不需要由实验室化验粪便样本（粪便细菌培养），除非是病毒爆发，则化验资料将会有助于公共卫生监控。粪便带血或长时间腹泻也需要化验粪便。同样，验血通常也没必要，除非你严重脱水或有其他健康问题。

治疗

目前还没有专门的医药治疗方法可应对最常见的肠胃炎症。最重要的治疗手段是不断补充失去的水份，防止脱水。你的医生可能会处方药物，用于控制腹泻或腹痉挛，或是减轻恶心和呕吐。

补充流质

多数人不会出现脱水，或只会轻微脱水，都可通过口头补充流质方式应对。建议摄入清水或稀释（1:4）的果汁。零售的复水饮料也可，但是大多数人在症状轻微时都不是必须的。

软饮料和未稀释的果汁会加剧腹泻。

急促大量饮水反而会刺激胃，导致呕吐。

即使呕吐不止，只要坚持**经常摄入少量的液体**，人体依然能够吸收足够的水份，避免脱水。

建议摄入：

呕吐	无呕吐
每 5 分钟摄入 ¼ 杯液体	每小时摄入 1-2 杯 (300-600 毫升) 液体

摄入液体**不会让腹泻更加糟糕**，液体也不会直接穿肠而过。但是，胃被装满东西之后会让你有排便的感觉。

脱水的症状包括口渴、头晕目眩和呈现深色尿液。在水份充足的情况下，你排出的尿液应该是透明或浅黄色的，你也不应该感到口渴。

脱水严重的人需要住院，接受静脉输液。

腹泻和呕吐

饮食

当身体可以接受液体之后，你便能开始进食。无论是成年人还是儿童，腹泻期间也应该继续进食。婴儿应该继续哺乳。没有证据表明有哪些特别的食物或饮食方式比日常饮食更为优越。有实验显示，部分含有益生菌的产品有助于缩短症状周期，减少腹泻频率。

避免咖啡因、高糖食物、巧克力和含酒精的饮料。奶制品对大多数人来说通常都应该没有问题。

个人卫生

用肥皂和清水彻底清洗自己的双手，然后用干净的毛巾擦干。

- 使用厕所之后。
- 更换尿布之后。
- 进食之前。

在呕吐或腹泻停止之后的 48 小时内，你应该坚持这些防范措施。

在清理患者的呕吐物或粪便时，确保戴上手套，并在之后清洗双手。

使用热水和家用洗涤剂清理受污染的物件表面，并且让它们完全干燥。

药物

虽然并非总是需要，但是医生可能会给你处方一种或多种药物。

药物	品牌名	剂量	功用
甲氧氯普胺	Maxalon		恶心、呕吐
恩丹西酮	Zofran		恶心、呕吐
扑热息痛	Panadol		疼痛、发烧
洛哌丁胺	Imodium		腹泻、痉挛

随访治疗

你应该再次前往医院急诊部就诊：

- 如果继续呕吐，并且不能喝水或进食。
- 保持水份充足。
- 你的症状加剧，或在 48 小时内没有改善。
- 排便带血。

要求：

寻求帮助：



如有紧急情况，你可以前往最近的医院急诊部或致电 000。



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES