

成人急性腹泻

治疗腹泻的实用建议:

多喝流质（每天约3升）:

- **水:** 可加入柠檬汁。
- **热茶:** 洋甘菊茶、百里香茶。
- **米汤:** 将一升水与一把米一起煮**30分钟**，**过滤**、冷却后饮用。
- 也可用同样的方式制备胡萝卜水。



- **自制口服补液盐:** 在一升水中加入两汤匙糖、半茶匙盐、半茶匙小苏打和一杯柠檬汁。



如果呕吐或腹泻严重，应至少服用**一至两升**。药店也出售类似的商业制剂（需将一小袋产品溶化在一升或半升水中）。

在一升水中加入两汤匙糖、半茶匙盐、半茶匙小苏打、一杯柠檬汁。



如果继续呕吐，则需小剂量服在冰箱中冷藏的流质，即每15分钟两到三勺。

习惯所服用的流质后，逐渐加大摄入量。请勿喝咖啡、可乐或其他饮料。**摄入流质完全没有问题后，可开始进食软食:** 烤苹果、煮苹果、苹果泥、木梨、煮米饭、煮胡萝卜、加入细面条的无油蔬菜汤、烤白面包、搭配百里香的面包汤。如果腹泻情况有所好转，可添加煮土豆、添油蔬菜、全麦面包、水果、杏仁汁、煮鱼、烤鱼、烤鸡胸肉等。

在停止腹泻前，**不要喝牛奶或奶制品，不要食用肥肉或油炸食品**。逐渐开始饮用原味酸奶。

其他建议:

尽量保证充分的休息。**为了避免传染**，病人及其所有家庭成员必须在饭前便后使用肥皂洗手。冷水坐浴可改善由腹泻引起的肛门不适（发炎、皮肤溃疡等）。请勿服用除医生推荐外的止泻药物（止泻药、抗生素）。

如果腹泻伴有持续高烧，粪便中带血、粘液或脓，或持续腹痛，则必须咨询您的家庭医生。