

腹泻的对症治疗和饮食推荐

文 / 济南市槐荫人民医院 牛路 杨茹



夏季天气炎热，为求一时凉爽，人们很容易过量摄入生冷食物，引起肠胃不舒服；加之环境空气湿度大，大肠杆菌、痢疾杆菌、沙门氏菌、霍乱弧菌等繁殖非常活跃，很多食物容易滋生细菌。这两个“容易”导致腹泻在夏季很常见。

一、什么是腹泻

腹泻指排便次数明显超过平时习惯(>3次/日)，粪质稀薄，含

水量增加(>85%)，大便可伴有黏液、脓血或未消化的食物。针对腹泻的治疗可分为对因治疗和对症治疗：其中对因治疗较为复杂，可能需要用到抗菌药物，这里先不做介绍；而对症治疗以预防和纠正脱水、电解质紊乱为主。

二、对症药物治疗

目前，口服补液盐是WHO推荐的腹泻首选用药，能安全有效地

治疗约90%的急性腹泻；相关指南均建议，将口服补液盐作为因任何原因引起的急性腹泻及呕吐的轻度至中度脱水的一线疗法。

市面上常见的口服补液盐有三种规格，简要说来，第三代补液盐的配方相比前两代更优化，调整了钠离子和葡萄糖的比例，口感更好；而且降低了渗透压(311 mOsm/L→245 mOsm/L)、钠离子浓度(90 mmol/L→75 mmol/L)，因此不容

易导致高钠血症，相对更安全。那么，口服补液盐应该怎么用呢？

口服补液盐的关键在“配比”——其中葡萄糖、盐和水的配比；任何可能改变配比的行为都不可取，典型的如随意加水、牛奶改变水的配比，自行添加果汁、饮料改变葡萄糖的配比。总之，严格按照说明书操作，不得“自行发挥”。

——用于治疗。成人开始时50mL/kg，4~6小时内服完，以后根据患者脱水程度调整剂量直至腹泻停止。儿童开始时50 mL/kg，4小时内服完，以后根据患者脱水程度调整剂量直至腹泻停止。婴幼儿需少量多次给予。

——用于预防。6岁以下患儿每次服用50 mL；6月至2岁患儿每次服用100 mL；2至10岁患儿每次服用150 mL；10岁以上患者遵医嘱。

【用法用量】临用前，将一包量（5.125 g）溶解于250 mL温开水中。厂家很贴心地在药盒中配送了一个塑料杯，塑料杯上有250 mL的刻度指示线，可保证最终配置的浓度和渗透压。

【注意事项】①重度脱水或严重腹泻应以静脉补液为主，直至腹泻停止，然后可以给予口服补液盐；或遵医嘱。②随访检查，项目包括：血压、体重、血电解质（主要为 Na^+ 和 K^+ ）和粪便量等。③严重失水或应用本品后失水无明显纠正者需改为静脉补液。④不能直接服用袋内粉末，也不能用牛奶或果汁等其他液体代替水来溶解。

三、腹泻饮食推荐

（1）急性期禁食：在腹泻的



急性期，为了让肠道得到充分的休息，可能需要暂时禁食。

（2）清淡流质饮食：对于不需要禁食的患者，一天内应少量多餐，尤其是婴幼儿。发病初期应给予清淡的饮食，如米粥、面条、煮烂的蔬菜等，这些食物既易于消化，又能为身体提供必要的营养。对于婴儿需要更频繁的母乳喂养，母乳中含有丰富的抗体和营养物质，可以帮助患儿加强免疫，并提供维持肠道健康所需的益生菌。

（3）补充维生素：腹泻期间应

注意补充B族维生素和维生素C，这些维生素有助于维持身体的正常生理功能。可以通过食用新鲜的水果、蔬菜或饮用果汁来补充。

（4）根据病情调整饮食：随着病情的好转，可以适当食用鸡、虾、鱼、豆制品等，其富含营养同时脂肪含量低。

此外，应避免摄入刺激性食物和饮品，如辛辣、油腻、生冷的食物以及含酒精和咖啡因的饮料，同时避免饮用罐装果汁，这些都是高渗性的，会加重腹泻。**药物与**