

# 呕吐与腹泻

## Vomiting & Diarrhoea



### 症状 - Symptoms

呕吐和腹泻会导致体液流失，引起脱水。有很多原因（比如腹中的微生物）会导致以呕吐和腹泻为主要症状的肠胃炎，但呕吐和腹泻也可能由某些疾病或对某种药物的反应引起。

肠胃炎会导致频繁腹泻，大便呈水样棕绿色或棕黄色。呕吐通常很快就会停止，但腹泻可能持续一周或更长时间。

肠胃炎的其他症状可能包括：发烧、恶心、头痛、没有食欲、咳嗽或嗓子疼。

肠胃炎可能由细菌或病毒引起。细菌性肠胃炎的症状包括：

- 可能持续发高烧（38摄氏度以上）
- 腹痛常常非常严重
- 大便可能带血或出现黏液

**如果出现细菌性肠胃炎，应该就医诊治。**

### 脱水 - Dehydration

大量体液流失能够导致脱水，出现以下症状：

- 口渴口干的情况加重
- 尿量少色深
- 皮肤缺乏弹性，轻轻挤捏皮肤后，凸起的皮肤不立即复位
- 感觉没有精神、头晕、疲倦或焦躁
- 可能出现呼吸加快或者减慢，或者呼吸困难
- 婴儿头部柔软的部位（囟门）凹陷

**婴儿和老人可能很快严重脱水。如果出现脱水，请立即就医或者向药剂师咨询意见。**

### 病因 - Causes

肠胃炎在孩子和成人中是一种比较常见的疾病，可能由细菌、病毒、毒素或者寄生虫导致，而病毒是最常见的病因，由以下情况引起：

- 接触肠胃炎患者或其粪便，或者接触带有病菌的表面，比如水龙头、厕所的冲水按钮、儿童的玩具或者尿布
- 食物中毒
- 饮用了受病菌污染的水
- 吸入了由空气传染的病毒，病毒可能来源于患者的呕吐物、咳嗽或喷嚏
- 接触受感染的宠物和其它动物

**人类和动物的粪便中可能会有导致肠胃炎的微生物，并在自身不出现任何症状的情况下传染给其他人。**

### 生活保健 - Lifestyle options

避免患上肠胃炎经常洗手最为关键：

- 用水和肥皂彻底清洗手部，在没有水的情况下可以使用免洗消毒液
- 在接触和准备食物以前
- 触碰生食品（未加工食品）后洗手，再触碰即食食品
- 吃饭前
- 在厕所方便后或者更换尿布后
- 吸烟后
- 使用完纸巾或手帕后
- 同宠物玩耍后

如果您或者您的孩子患了肠胃炎：

- 请在症状完全消失后再去工作，尤其是从事食品加工处

理、儿童照管或医疗保健方面的工作

- 如果孩子是奶瓶喂养，请暂停给孩子使用12-24小时的配方奶粉，在此期间可以使用白水代替，当孩子症状有所好转并且看起来感觉饥饿时，再使用配方奶粉
- 如果孩子是母乳喂养，请勿停止

## 出现脱水症状怎么办 - If there are signs of dehydration

呕吐和腹泻导致的体液流失需要得到及时补充，这点极为重要。最好频繁地小口喝水，每5分钟喝一茶勺的水量，或者每半小时喝30毫升。对于呕吐和腹泻的人，频繁地少量饮水，比一次喝一杯水要更容易忍受。

## 医疗保健 - Pharmacy options

如果您正在服用任何其它药物，或者您有任何其它健康问题，请务必告知药剂师，因为某些非处方药可能不适合您。

中度脱水者可以饮用特别配方的口服补液，这样会比饮用普通的白水更快地感觉好转。

**口服补液(Oral rehydration solutions)**是经过特别配方的补液来补充体内所流失的液体和体盐（电解质），有可溶性片剂、液剂和冰块。口服补液是有效的肠胃炎初期处理方法。请仔细按照产品说明正确使用和存储补液。使用凉爽的口服补液味道会更好。口服补液不能治愈呕吐或者腹泻，但会防止脱水。

如果孩子拒绝使用口服补液，请使用稀释的柠檬水或者非常稀释的无糖纯果汁（用4杯水稀释一杯果汁）。避免使用‘节食’饮料，也不要使用没有经过稀释的水果汁或者碳酸饮料，因为饮用

后可能会加重腹泻和脱水。

**洛哌丁胺(loperamide)**是一种可以缓解腹泻症状的药物，医生或者药剂师在某些情况下可能会推荐使用。

### 出现以下情况请咨询药剂师或医生:

- 呕吐物或大便中出现血或者胆汁
- 体重减轻
- 免疫系统受损或者患有某种疾病
- 呕吐或者腹泻可能是由您近期开始使用某种药物导致的副作用
- 呕吐严重
- 处于孕期
- 患者是婴幼儿、儿童或者老人，因为这类患者更容易脱水。如果在不脱水的情况下呕吐或者腹泻持续超过12个小时，请咨询药剂师或立即就医

请向药剂师咨询获取最适合您的治疗方案。

## 更多信息 - More information

健康咨询服务 (Health Direct):  
[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

全国处方服务药物信息 (NPS MedicineWise) 请登陆:  
[www.nps.org.au](http://www.nps.org.au) 或者拨打电话:1300 MEDICINE  
(1300 633 424)

免责声明：以上信息仅供参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。

出现紧急情况，请拨打 000

**Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.**

**IN EMERGENCIES DIAL 000.**

Health Information Australia

PO Box 9421  
Deakin ACT 2600

P: 1300 598 884  
[www.healthinformationaustralia.com.au](http://www.healthinformationaustralia.com.au)

**HEALTH  
INFORMATION  
AUSTRALIA**  
Proudly supporting Global School Partners