

拉肚子=吃壞肚子?

家庭醫學部 嚴可瀚醫師/吳彬源醫師

炎炎夏日，氣溫持續升高，若食用到未妥善保存而不新鮮的食物，常出現「拉肚子」的症狀。但除了「吃壞肚子」，食物消化不良引起腸道中滲透壓改變，導致過多水分移至腸腔中造成的腹瀉外，臨床上「腹瀉」的原因其實還有許多，常見的診斷有哪些，又該怎樣處理呢？

腹瀉是指大便的含水量或頻率增加(每天三次或以上)。小於 14 天者稱為急性腹瀉，超過 30 天者則為慢性腹瀉。

在急性腹瀉中，感染是最常見原因，又以病毒性感染為多數，症狀通常持續 2-3 天，另也可見細菌或原蟲類的感染。旅行者腹瀉常由大腸桿菌、沙門氏菌、滴蟲等感染造成。醫源性的腹瀉，常見包括使用抗生素相關的 *Clostridium difficile* 造成的偽膜性大腸炎，及各種藥物的副作用等。

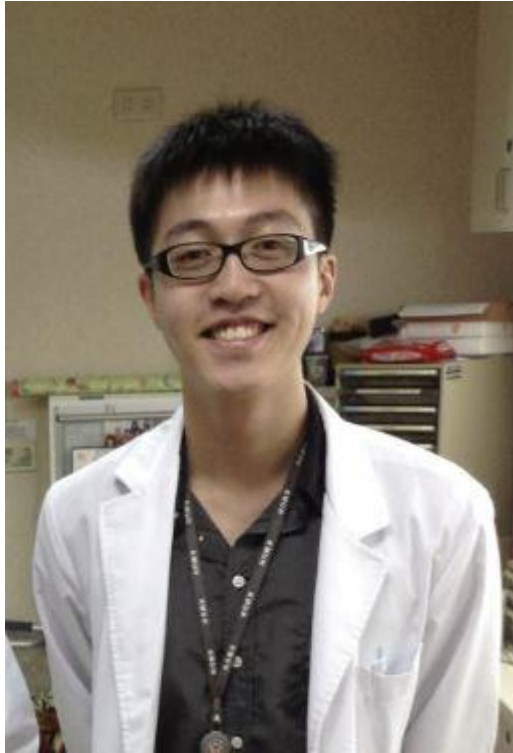
慢性腹瀉的成因則有更多，常見者包括：

- 腸激躁症：須靠臨床症狀診斷，約一半病人大便伴隨黏液，多於早上或餐後解便，腹痛可能在排便後緩解，症狀出現常與情緒壓力有關。
- 發炎性腸疾病：包括克隆氏症及潰瘍性大腸炎，前者可侵犯口腔到肛門整個腸胃道；後者則主要侵犯不同大腸部位，常見血便、腹痛、發燒、體重減輕、貧血等症狀。
- 慢性感染：如滴蟲、阿米巴原蟲等。
- 內分泌疾病：如甲狀腺亢進等。
- 惡性腫瘤：如直腸癌壓迫腸道，造成水分吸收障礙而造成水瀉。

在症狀及徵候，大多數的腹瀉沒有特別不適，且會自行恢復。發炎性的腹瀉常伴隨便急、下腹部絞痛、甚至發燒等全身不適；糞便的顏色常較深而不臭，可能出現少量血便且多為凝膠狀。非發炎性的腹瀉則常伴隨上消化道症狀，如噁心、嘔吐、肚臍周圍腹部疼痛等；糞便的顏色常較淺而臭，多為水湯或油膩狀，亦常伴隨未消化的食物殘渣及聽見腹鳴。

許多人以為腹瀉時應完全禁食，其實不然。大多數腹瀉不需特別治療會自行痊癒，只須防止脫水及電解質流失。在腸胃道可耐受程度下，不一定要完全禁食，早期補充清淡的流質營養是可以的。若輕微脫水，可將市售運動飲料與開水 1:1 稀釋，少量多次引用，但若嚴重脫水(大於體重 10%)、休克、昏迷，應住

院接受靜脈輸液治療。發炎性腹瀉如伴隨發燒、持續腸絞痛等嚴重症狀，可考慮至醫院求診，做糞便培養確定細菌種類，依循此根據投予相對應的抗生素治療。其他輔助藥物治療，包括吸附劑(如 Pecolin)、抗分泌藥物(如 Bismuth subsalicylate)、及其他緩瀉藥物等，則可視情況使用。



學經歷：

高雄醫學大學醫學系畢

台大醫院實習醫師

台北榮民總醫院家醫科住院醫師

專長：

家庭醫學，預防醫學，慢性病控制