

急救服務 Emergency Services

腹痛 - 在家自我護理

Abdominal Pain - Caring for Yourself at Home

你的腹部從胸部以下延伸到腹股溝部位。有人稱之為腸胃，事實上腹部包含許多其它重要器官。腹痛可以來自其中任何一個器官，也可能源於其它部位，比如胸部。痛得厲害並非一定意味著問題嚴重。而不太痛也並非意味問題不嚴重。

請在腹痛開始後的七天內約見你的家庭醫生，或去診所就診。

如何在家自我護理

- 注意休息直到自己感覺好轉。
- 腹痛開始後的十二個小時內，每四個小時測量一次體溫。
- 服用急診醫生囑咐你服用的藥物。
- 腹痛開始後的二十四小時內，喝清爽流質，如水、茶或是清湯。也可以喝運動類飲料。一天至少喝八杯水。
- 一旦腹痛消失，吃清淡食物，如米飯、熟谷物、面包、餅乾、原味烤馬鈴薯或是蘋果醬。
- 不要吃辛辣食物、麩皮、糖果或奶制品。
- 不要喝酒、牛奶，或是任何含咖啡因的飲料（咖啡、可樂等）。

去最近的急診室就診，如果：

- 腹痛一直持續。
- 腹痛越發劇烈，或是疼痛感集中在某一特定部位。
- 胸部、頸部或肩部也感覺疼痛。
- 呼吸開始困難，而之前未出現過。
- 多次反胃（嘔吐），特別是發現嘔吐物內有看似血或咖啡末的東西。
- 大便（排便）或小便（排尿）時，發現馬桶中有血液。
- 發燒超過攝氏38.5° C 度（華氏101.3度）。
- 開始拉稀（腹瀉），且持續不止。
- 腹部僵、硬，且摸上去柔軟。
- 即使使勁也無法大便（排便），並開始嘔吐。
- 出現脫水癥狀：嘴干且粘，極度口渴、瞌睡且頭暈。
- 男性者陰囊或睪丸疼痛劇烈。
- 無法小便（排尿）。

更多資訊，可諮詢：

- 你的家庭醫生
- 撥打 HealthLinkBC - 電話 8-1-1（聾啞人士專線 7-1-1）或上網瀏覽 www.HealthLinkBC.ca