

急救服务 Emergency Services

## 腹痛- 在家自我护理

### Abdominal Pain - Caring for Yourself at Home

你的腹部从胸部以下延伸到腹股沟部位。有人称之为肠胃，事实上腹部包含许多其它重要器官。腹痛可以来自其中任何一个器官，也可能源于其它部位，比如胸部。痛得厉害并非一定意味着问题严重。而不太痛也并非意味问题不严重。

请在腹痛开始后的七天内约见你的家庭医生，或去诊所就诊。

#### 如何在家自我护理

- 注意休息直到自己感觉好转。
- 腹痛开始后的十二个小时内，每四个小时测量一次体温。
- 服用急诊医生嘱咐你服用的药物。
- 腹痛开始后的二十四小时内，喝清爽流质，如水、茶或是清汤。也可以喝运动类饮料。一天至少喝八杯水。
- 一旦腹痛消失，吃清淡食物，如米饭、熟谷物、面包、饼干、原味烤马铃薯或是苹果酱。
- 不要吃辛辣食物、麸皮、糖果或奶制品。
- 不要喝酒、牛奶，或是任何含咖啡因的饮料（咖啡、可乐等）。

#### 去最近的急诊室就诊，如果：

- 腹痛一直持续。
- 腹痛越发剧烈，或是疼痛感集中在某一特定部位。
- 胸部、颈部或肩部也感觉疼痛。
- 呼吸开始困难，而之前未出现过。
- 多次反胃（呕吐），特别是发现呕吐物内有看似血或咖啡末的东西。
- 大便（排便）或小便（排尿）时，发现马桶中有血液。
- 发烧超过摄氏38.5° C 度（华氏101.3度）。
- 开始拉稀（腹泻），且持续不止。
- 腹部僵、硬，且摸上去柔软。
- 即使使劲也无法大便（排便），并开始呕吐。
- 出现脱水症状：嘴干且粘，极度口渴、瞌睡且头晕。
- 男性者阴囊或睾丸疼痛剧烈。
- 无法小便（排尿）。

#### 更多资讯，可咨询：

- 你的家庭医生
- 拨打 HealthLinkBC - 电话 8-1-1 (聋哑人士专线电话 7-1-1) 或上网浏览 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)