Chinese Traditional

兒童嘔吐和肚瀉
Vomiting and Diarrhea in Children

嘔吐是胃部設法清除令它不適的物體的正常反應，有時孩子會肚瀉及／或發燒，並會嘔吐。嘔吐通常會在一兩天後自行減退。

肚瀉是指孩子大便頻密，且大便稀爛或多水。肚瀉通常持續兩至三天，但也可長至十天。

嘔吐和肚瀉可以是嚴重情況，因為它可以導致脫水。**脫水**是指身體流失水份、鹽份和礦物質。

如何在家照顧孩子 How to care for your child at home

防止細菌傳播
Prevent the spread of germs

- 處理骯髒的尿片後和接觸食物前，必須清洗雙手。
- 孩子在如廁後和接觸食物前，協助他／她清洗雙手。

保持孩子的身體水份充足
Keep your child hydrated

孩子有嘔吐及／或肚瀉情況，在家也容易獲得適當照顧，目標是確保他們的身體有充足的水份。

保持六個月大以下孩子的身體水份充足
To keep a child less than 6 months hydrated

- 繼續給嬰兒餵哺正常餐食 (人奶或配方奶)。縮短餵哺時間，但要餵得較頻密。
- **不要**給嬰兒喝水，因這會令血液中的鹽份和糖份過低。

保持六個月大及以上孩子的身體水份充足
To keep a child 6 months or older hydrated

- 經常給孩子喝少量液體 (即使在嘔吐期間)。一次過喝下大量液體可以令嘔吐或肚瀉情況惡化。

  下表是按孩子年齡給予液體份量的指引。

年齡	多少	每隔多久
6 至 11 個月	5 毫升 (1 茶匙)	每 5 分鐘
1 至 5 歲	10 毫升(2 茶匙)	
6 歲及以上	15 毫升(3 茶匙)	

- Pedialyte 或 Gastrolyte 是最佳的飲品。若孩子不喜歡它的味道，可以給他／她加了水的果汁。

  (例子：半杯蘋果汁、半杯水)。
- **不要**給孩子喝 Gatorade、Kool-Aid、汽水或其他含糖飲品。含糖量高的飲品可令肚瀉惡化。

本資訊不替代醫護人員為您提供的建議。

Catalogue #262209 (May 2021) Chinese Traditional
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

- **不要**給孩子喝奶，除非他 / 她在過去 24 小時已沒有再嘔吐。即使孩子仍有肚瀉，也可以開始喝奶。有些孩子在生病期間不能消化奶中的糖份。

嘔吐停止 6 至 8 小時後，可以開始給孩子食物。

- 給孩子餵食少量容易消化的食物，例如 Pablum 米糊、餅乾、米飯、淨吐司、淨麵或薯蓉。
- 即使孩子仍有肚瀉，也可以開始給他 / 她吃固體食物。

讓孩子好好休息 Let your child rest

- 安靜的活動和睡眠能有助孩子快些復原。
- 孩子睡覺時，每小時叫醒他 / 她一次補充液體。

孩子的皮膚護理 Care for your child's skin

肚瀉可令孩子臀部變得又紅又痛。

- 尿片髒了要立即更換。
- 孩子每次大便後，都用清水或嬰兒濕紙巾輕輕清潔臀部。
- 用於尿疹的軟膏或油可有助保護皮膚。治療較嚴重的尿疹，可選購那些含鋅的軟膏。

何時尋求醫療協助 When to get medical help

若孩子出現以下任何一種脫水現象，帶他 / 她去見家庭醫生或執業護士：

- 8 個小時內沒有小便 – 若是嬰兒，這是指尿片超過 8 個小時都是乾的。
- 哭時沒有眼淚
- 嘴唇、舌頭或口腔乾涸
- 想睡、睏倦或異常安靜
- 頭頂出現凹陷軟位 (囟門) - 見於嬰兒

若孩子出現以下任何一種症狀，也要帶他 / 她去見家庭醫生或執業護士：

- 孩子的大便有血，或大便黑如柏油。
- 孩子的嘔吐物呈綠色、黃色或紅色。
- 即使已服用了退燒藥，孩子發燒高於攝氏 38.5°C (華氏 101.3°) 超過 48 小時。
- 孩子繼續嘔吐超過 24 小時。
- 孩子肚瀉超過 4 天。
- 孩子投訴有胃痛，且在活動後情況變差。嬰兒可能會尖叫，並將雙腿提向腹部。

如有任何疑問 Anytime you have questions

- 向您的家庭醫生或執業護士查詢。
- 聯絡菲沙衛生局虛擬醫護服務，透過電話或即時網上對話向註冊護士查詢。
  一星期七天早上 10 時至晚上 10 時服務
  電話：1-800-314-0999
  網上對話：fraserhealth.ca/virtualcare
- 致電卑詩健康連線 (HealthLinkBC) 向註冊護士查詢。可提供 130 種語言服務。
  一星期七天全日 24 小時服務
  電話：8-1-1 (7-1-1 TTY)
  網上資源：HealthLinkBC.ca

Images designed by macrovector - freepik.com

本資訊不替代醫護人員為您提供的建議。

Catalogue #262209 (May 2021) Chinese Traditional
To order: patienteduc.fraserhealth.ca