

急救服務 Emergency Services

## 嘔吐或腹瀉 – 兒童

### Vomiting or Diarrhea - Children

嘔吐是胃去除胃中刺激物的一種正常反應。嘔吐可以毫無徵兆地發生。有時，兒童可能出現腹瀉和/或發燒，同時伴有嘔吐的癥狀。

嘔吐通常持續一至兩天，而後自行停止。

腹瀉是孩子的腸運動較多，大便稀松或流狀。

腹瀉通常持續兩到三天，但可能持續長達十天。

嘔吐或腹瀉若嚴重，可能導致脫水 (dehydration, 音同 *dee-hi-dray-shun*)。脫水即身體失去水份、鹽份和礦物質的情形。

#### 更多資訊，可諮詢：

- 你的家庭醫生
- 你的藥劑師
- HealthLinkBC – 撥打 8-1-1 (聾啞人士專線 7-1-1) 或上網瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca).

#### 何時去看你的家庭醫生

去家庭醫生處就診，如果你的孩子出現以下任何一種脫水癥狀：

- 八小時內沒有尿（對於嬰兒，尿不濕超過八小時仍是干的）
- 哭時無淚水流出
- 嘴唇、舌頭或嘴巴乾燥
- 暈頓、昏睡、或異常安靜
- 如果是嬰兒，鹵門（嬰兒頭頂的軟頂蓋）出現凹陷

如果你孩子出現以下任何一項癥狀，去應去家庭醫生處就診：

- 孩子拉的大便裡帶血，或大便呈焦黑色。
- 孩子嘔吐物呈青色、黃色，或紅色。
- 孩子發燒，超過48小時體溫在攝氏38.5°C (華氏101.3°F)以上，甚至服用了退燒藥也不見效。
- 孩子持續嘔吐超過24小時。
- 孩子腹瀉持續了四天以上。
- 孩子抱怨肚子疼，而且一活動就疼得更厲害。嬰兒可能厲聲尖叫，並且朝肚子蹬腿。

## 嘔吐或腹瀉—兒童 續 Vomiting or Diarrhea - Children - continued

### 如何在家照看孩子

在家照看嘔吐或者腹瀉的兒童並不難。只要保持孩子體內水分充足，直至孩子不再嘔吐或腹瀉。

### 保持六個月大或半歲以上的孩子水分充足：

- 最好喝電解水（Pedialyte或 Gastrolyte）。如果孩子不喜歡電解水的味道，可以給他/她喝沖淡了的無糖果汁（一杯濃縮果汁加衝四杯水）。
- 經常給孩子喝少量流質（即使嘔吐時）。大量喝流質會加劇腹瀉或嘔吐。以下表格是每15分鐘（或是至少每小時）給孩子喝流質的劑量說明。

	喝多少	頻率
6 to 12 月大	5 毫升 (1 茶匙)	每15分鐘
1 to 5 歲	10 毫升 (2 茶匙)	每15分鐘
5 歲或5歲以上	15 毫升 (3茶匙)	每 15分鐘

### 保持六個月以下孩子水分充足

- 如果母乳喂哺，繼續母乳喂哺。只是要縮短哺乳的時間，增加哺乳的次數。
- 如果配方哺乳，繼續採用平常的配方哺乳。
- **不要**給孩子喝冰鎮水（Koolaid）、汽水、和其它甜飲。含大量糖份的飲料會加劇腹瀉。可以喝稀釋過的果汁。
- **不要**給孩子喝牛奶，24小時內沒有再嘔吐後，才可以喝。即使孩子仍腹瀉，也可以開始給孩子喝。有些孩子生病時就會停止消化牛奶中的糖份。

### 六到八小時不再嘔吐後，可以給孩子吃東西

- 給孩子吃少量易消化的食品，諸如：
  - 營養品（Pabulum）
  - 餅乾
  - 米飯
  - 原味吐司
  - 清面
  - 土豆泥(不加調料)

孩子仍在腹瀉，也可以開始吃固體食物。

### 讓孩子休息

- 安靜的活動和睡眠有助孩子更快康復。
- 睡覺時，每小時叫醒孩子喝些流質。

### 護理孩子皮膚

腹瀉會讓孩子的屁股發紅和疼痛。

- 立即更換臟了的尿不濕。
- 每次孩子大便後，用溫和的肥皂和水輕輕清洗孩子的屁股。
- 塗抹氧化鋅奶霜保護皮膚。

### 防止細菌感染

- 處理完臟的尿不濕後，要洗手。
- 接觸食物之前，要洗手。
- 幫助孩子上完廁所後和接觸食物之前洗手。