

急救服務 Emergency Services

## 嘔吐或腹瀉(成人) Vomiting or Diarrhea (Adult)

### 嘔吐

導致嘔吐的原因很多。最常見的原因是由於胃里的病毒（即常被誤稱為“胃腸感冒”的情況—真的感冒通常不會引發嘔吐）。

### 如何在家照顧自己

- **休息。**如果您不休息或者不減少活動，可能會覺得惡心，更多嘔吐。
- **保持體內水分充足。**這就是說您需要攝入液體，如水、姜汁汽水（無氣泡）、清湯、清果汁和淡茶。
- 多次小口飲用，不要一次喝完一整杯水。
- 盡量補充室溫或溫熱的液體，可緩解胃部不適。
- **嘔吐停止後，在頭 24 小時內吃清淡的食物。**從容易消化的食物開始，如蘇打餅乾、吐司面包和啫喱甜點（如 Jell-O）。如果您覺得吃了這些以後沒有問題的話，可以嘗試吃麥片、米飯、麵條、湯和蛋。
- 不要吃油膩或辛辣的食物。
- **遵照醫囑服藥。**有些針對嘔吐的藥會讓您瞌睡。

### 腹瀉

腹瀉通常持續幾天，但也可能持續更長的時間，要看導致腹瀉的原因是甚麼。

發生腹瀉的時候，身體失去大量的水分和鹽。如果治療不恰當，您可能會嚴重脫水。

### 如何在家照顧自己

按照上述應對嘔吐的方式，以及下列方法來照顧自己。

- **休息。**
  - **保持體內水分充足。**
  - **在頭 24 小時內吃清淡的食物。**從容易消化的食物開始（見上述應對嘔吐的方法）。某些食物和飲料會使您的腹瀉更嚴重。
- 近期內：
- **不要吃奶制品**（如牛奶、奶酪和酸奶）。
  - **不要吃富含纖維的食物**（如全麥食品、帶皮水果、生的蔬菜）。
  - **不要吃油膩或辛辣的食物。**
  - **不要喝咖啡、可樂或酒。**
- **停止細菌傳播。**勤洗手。用完洗手間後總要洗手超過 45 秒鐘。

不要讓別人使用你的毛巾。

什麼時候必須聯繫家庭醫生或去附近的急診就診

- 您嘔吐已經超過了 24 個小時。
- 您吐了血或嘔吐物看上去象咖啡渣。
- 您肚子或肚腸疼得厲害，且久痛不止。
- 您头疼得很厲害，頭頸僵硬，特別是這種头疼以前從未發生過。
- 您出現了脫水癥狀：
  - 口干
  - 尿液（小便）呈深棕色
  - 少尿或無尿
  - 感覺頭昏眼花或眩暈
  - 眼前發黑或失去知覺
- 發燒超過攝氏 38.5 度（華氏 101.3 度）。
- 腹瀉超過 3 天。
- 大便帶血或呈黑色，看上去象柏油。

更多詳情，可諮詢：

- 您的家庭醫生
- 撥打 BC 健康熱線（HealthLinkBC）8-1-1（聾啞人士專線 7-1-1）或上網瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)