

急救服务 Emergency Services

## 呕吐或腹泻(成人)

### Vomiting or Diarrhea (Adult)

#### 呕吐

导致呕吐的原因很多。最常见的原因是由于胃里的病毒（即常被误称为“胃肠感冒”的情况——真的感冒通常不会引发呕吐）。

#### 如何在家照顾自己

- **休息。**如果您不休息或者不减少活动，可能会觉得恶心，更多呕吐。
- **保持体内水分充足。**这就是说您需要摄入液体，如水、姜汁汽水（无气泡）、清汤、清果汁和淡茶。
- 多次小口饮用，不要一次喝完一整杯水。
- 尽量补充室温或温热的液体，可缓解胃部不适。
- **呕吐停止后，在头 24 小时内吃清淡的食物。**从容易消化的食物开始，如苏打饼干、吐司面包和啫喱甜点（如 Jell-O）。如果您觉得吃了这些以后没有问题的话，可以尝试吃麦片、米饭、面条、汤和蛋。
- 不要吃油腻或辛辣的食物。
- **遵照医嘱服药。**有些针对呕吐的药会让你瞌睡。

#### 腹泻

腹泻通常持续几天，但也可能持续更长的时间，要看导致腹泻的原因是什么。

发生腹泻的时候，身体失去大量的水分和盐。如果治疗不恰当，您可能会严重脱水。

#### 如何在家照顾自己

按照上述应对呕吐的方式，以及下列方法来照顾自己。

- **休息。**
- **保持体内水分充足。**
- **在头 24 小时内吃清淡的食物。**从容易消化的食物开始（见上述应对呕吐的方法）。某些食物和饮料会使您的腹泻更严重。  
近期内：
  - **不要**吃奶制品（如牛奶、奶酪和酸奶）。
  - **不要**吃富含纤维的食物（如全麦食品、带皮水果、生的蔬菜）。
  - **不要**吃油腻或辛辣的食物。
  - **不要**喝咖啡、可乐或酒。
- **停止细菌传播。**勤洗手。用完洗手间后总要洗手超过 45 秒钟。  
**不要**让别人使用你的毛巾。

什么时候必须联系家庭医生或去附近的急诊  
就诊

更多详情，可咨询：

- 您的家庭医生
- 拨打 BC 健康热线（HealthLinkBC）8-1-1  
（聋哑人士专线 7-1-1）或上网浏览  
[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

- 您呕吐已经超过了 24 个小时。
- 您吐了血或呕吐物看上去象咖啡渣。
- 您肚子或肚肠疼得厉害，且久痛不止。
- 您头疼得很厉害，头颈僵硬，特别是这种头疼以前从未发生过。
- 您出现了脱水症状：
  - 口干
  - 尿液（小便）呈深棕色
  - 少尿或无尿
  - 感觉头昏眼花或眩晕
  - 眼前发黑或失去知觉
- 发烧超过摄氏 38.5 度（华氏 101.3 度）。
- 腹泻超过 3 天。
- 大便带血或呈黑色，看上去象柏油。