



腹痛之護理指導

97.05 制定、100.05 1 修、112.09 2 修、11403 3 修

- 一、有些急性腹痛，早期症狀並不明顯或於服用藥物後得以緩解，此時仍需密切觀察，如有下列症狀請立即就醫：
 - (一) 發燒。
 - (二) 持續腹脹、噁心、嘔吐及腹痛加劇惡化。
 - (三) 嘔吐或排泄物含有血絲或異常。
 - (四) 腹部反彈痛（咳嗽或移動時感到腹痛）。
 - (五) 盜汗、皮膚濕冷及蒼白、昏倒或暈眩。
- 二、急性期盡量臥床休息，如有輕微噁心、嘔吐、腹瀉，先禁食6小時，禁食期間可些微補充電解質飲料(如運動飲料)。
- 三、觀察期間應注意腹痛發生的時間、性質（絞痛、悶痛）、持續時間、疼痛範圍是否固定、疼痛程度是否加劇、有無逐漸擴大或轉移。
- 四、飲食應先採少量多餐及攝取清淡飲食，可先由軟質或半流質食物開始，再慢慢恢復正常飲食。
- 五、避免暴飲暴食，養成三餐定時定量，細嚼慢嚥的好習慣。
- 六、避免食用易引起脹氣食物，例如牛奶、豆漿。
- 七、應戒煙、酒，並避免刺激性食物及飲料，如辛辣、酸、胡椒、芥末、咖啡、可樂等。
- 八、生活規律，睡眠充足，常保持愉快心情。
- 九、請依醫囑按時服藥，定期返回門診追蹤及治療。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-22033178 轉 525059

國軍臺中總醫院中清分院急診室 關心您