

拉肚子了怎么办

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678826761258599.html>

范文网，为你加油喝彩！

一起手牵手-凡一



2023年3月15日发(作者：餐桌尺寸)

第1页共2页

拉肚子肚子疼怎么办拉肚子肚子疼怎么缓解拉肚子肚子

痛缓解办法

拉肚子肚子疼怎么办步骤1：多喝水

腹泻病人由于大量的排便，导致身体严重缺水和电解质紊乱，此时必须补

充大量的水分。含有氯化钠、氯化钾和葡萄糖、枸橼酸钠的补液盐是理想的选

择，因为它们能补充体内流失的葡萄糖、矿物质，并且调节钾、钠电解质、水

分酸碱平衡;而胡萝卜汁、苹果汁、西瓜汁等不仅能补充水分，而且可以补充必

需维生素，也是很好的补充品。它们都是防止机体因腹泻而脱水和虚脱的良

方。

拉肚子肚子疼怎么办步骤2：勿匆忙服药

除非是病毒或细菌感染引起的腹泻，或者严重腹泻产生并发症，普通的腹

泻并不需要服药治疗，它的症状一般不会超过48小时。所以，至少两天以内，

勿用药物止住腹泻，因为腹泻是体内排除毒素的方式。当病人发生急性腹泻

时，不鼓励使用止泻剂，除非其他急需控制的情况。否则，让它排出可能比较

有利，也能加速复原。

拉肚子肚子疼怎么办步骤3：检查所用的药物

腹泻有时可能与你服用的药物有关，比如服用纾解胃灼热的制酸剂。制酸

剂是最常引起腹泻的药物。为了避免与胃灼热相关的腹泻，建议使用仅含氢氧

化铝的制酸剂。除了制酸剂，抗生素、奎尼丁、秋水仙素(抗痛风药)等药也可

能引起腹泻。如果你怀疑这些药物或其他药物使你腹泻，应向你的医师询问。

拉肚子肚子疼怎么办步骤4：顺其自然

许多人喜欢用果胶、嗜酸菌、角豆粉、大麦、香蕉、瑞士干酪及各式各样

的奇特食物来治疗拉肚。这些东西能约束肠子，延缓其蠕动。但实际上，这只

是延长问题来源待在体内的时间，你真正需要的是将引发拉肚的物质排出体

外，最佳的方法仍是顺其自然地排掉。

拉肚子肚子疼怎么办步骤5：远离厨房

拉肚期间不宜为家人作饭烧菜，应直到症状消除为止。

第2页共2页

拉肚子肚子疼怎么办步骤6：饮食调整

6每天喝3碗米汤米汤有益于治疗腹泻。用3杯水加半杯糙米煮45分钟，

过滤后，每天喝3碗。同时，吃米饭也可帮助粪便成形，并提供维生素b。

拉肚子肚子疼怎么办步骤7：服用木炭片

每小时4粒木炭片与水服用，直到情况好转。晚间使用。千万勿与其他维

生素或药物合用。

饮食清淡步骤：腹泻期间应食用清淡的流质食物，如鸡汤或其他透明的液

体。因为在腹泻期间，你的肠子需要充分地休息。当你确定鸡汤没问题后，可

趁症状改善时，在饮食中逐渐加入米饭、酸乳(含有益菌)、生菜等容易消化的

食物。

拉肚子肚子疼怎么办步骤8：避免下列食物

拉肚子时，最需要避开食物包括豆类、甘蓝菜等。其他含有大量不易吸

收的碳水化合物的食物也会加重腹泻。这些食物包括脂肪、小麦及含麸质食物

如面包、面条及其他面粉制品、苹果、梨子、李子、玉米、燕麦、马铃薯等。

避免喝碳酸饮料，这类饮料所含的气体可能使你的泻肚火上加油。

拉肚子

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发