

# 夏日腹泻高发 您用对药了吗？

记者 刘威

夏天是腹泻的高发季。腹泻来袭，不少人第一反应就是：赶紧吃止泻药止住泻，抗菌药物也得吃上，再吃点益生菌加强一下。别急！盲目用药，不但不对症，还可能加重腹泻。目前针对腹泻常用的治疗药物主要分为四类：止泻药物、抗菌药物、口服补液盐以及益生菌制剂。本期，宁夏回族自治区人民医院药学部临床药师王基云就来给您讲讲夏日腹泻的用药选择和一些注意事项。



制图：蔡廷(豆包AI)

病例回放

## 乱用止泻药 吃成中毒性巨结肠

上周一的晚上，在银川从事房产中介的小王和朋友一起吃烧烤、喝冰啤，结果当天夜里就开始腹泻。为了不影响第二天带客户看房，小王赶紧买了蒙脱石散、洛哌丁胺这些强效止泻药，超过说明书剂量服用后，腹泻症状很快缓解了，却出现便秘、腹胀、高热40℃的情况。紧急就医后，CT检查显示小王结肠严重扩张，病因是他不合理使用止泻药导致肠麻痹，毒素破坏肠壁神经节诱发了中毒性巨结肠。

2

## 拉肚子 别盲目吃止泻药

“拉肚子时，很多人会想到赶紧用止泻药止泻。洛哌丁胺、蒙脱石散、消旋卡多曲是临床常用的三种止泻药，但它们的作用原理和适用情况有所不同，用错了可能耽误恢复。”王基云提醒。

蒙脱石散不进入血液循环，主要在肠道发挥作用，对于各种类型的腹泻均有较好的作用，孕妇和儿童也可在医生指导下使用。但要注意的是，蒙脱石散需空腹服用（饭前1小时或饭后2小时），与其他药物服用间隔至少1~2小时（尤其是抗菌药物和益生菌）。另外，口服蒙脱石散有可能引起便秘，所以大便黏稠后应立即停止使用。

洛哌丁胺仅限成人非感染性腹泻的短期（一般不超过48小时）对症处理，伴发热或明显腹痛等疑似炎症性腹泻以及血性腹泻的患者避免使用；孕妇、2岁以下儿童也禁用洛哌丁胺。

消旋卡多曲可抑制肠道分泌水分，常用于急性腹泻，尤其是水样便较多时，能帮助减少脱水风险；一般连续服用时间不宜超过7天；肝肾功不全、不能摄入果糖、对葡萄糖或半乳糖吸收不良者禁用。

### ●用药贴士

在水样便次数较多但未发热时，可酌情使用止泻药；明显的感染性腹泻如肉眼脓血便，有里急后重、腹痛、发热等症状时，应以抗感染等其它治疗为主，慎用止泻药。

3

## 非感染性腹泻，别吃抗菌药

感染性腹泻常用的抗菌药物包括诺氟沙星、左氧氟沙星、复方黄连素片、盐酸小檗碱片等。

诺氟沙星及左氧氟沙星同属于喹诺酮类药物，使用时需要注意以下事项：对喹诺酮类药物过敏、有肌腱炎或者肌腱断裂病史的患者禁用；婴幼儿及18岁以下患者禁用；服用此类药物期间应避免阳光暴晒，否则容易起皮疹。

夏天吃太多辛辣、油腻食物，长时间待在闷热潮湿的环境里，都容易招来湿热，主要表现为腹痛、腹泻来得急、肛门灼热等。

复方黄连素片最擅长对付这种湿热型腹泻。痢疾、大肠杆菌感染引起的轻度腹泻首选黄连素。而盐酸小檗碱片主要用于治疗肠道感染性疾病，如胃肠炎、细菌性痢疾等。还要注意，复方黄连素片含小檗碱，不要与小檗碱片重复用药。

### ●用药贴士

抗菌药物仅针对由细菌引起的感染性腹泻，且应在医生指导下使用，不要自行购买服用。大多数的夏季急性腹泻（尤其是病毒性、消化不良性腹泻），不需要服用抗菌药。

4

## 补液盐，腹泻最关键的基础治疗

拉肚子可不是小毛病，它悄悄带走的是水分和钠、钾等电解质。尤其在夏天，气温高、出汗多，腹泻后脱水来得更快，一旦忽视，甚至可能危及生命。

腹泻时要警惕脱水症状：口渴尿少（轻度缺水）；精神差或烦躁；眼窝凹陷；尿极少或无尿；手脚凉（中重度缺水，需立即就医）。

王基云介绍，腹泻最关键的基础治疗是预防和

纠正脱水，首选口服补液盐，避免单纯喝白开水（缺电解质）、含糖饮料（加重腹泻）、运动饮料（配比不适合腹泻）。目前口服补液盐有三种类型，分别为I、II、III，世界卫生组织推荐口服补液盐III作为腹泻病首选。

### ●用药贴士

重度脱水或严重腹泻者，应在医生指导下以静脉补液为主，直至腹泻停止。

5

## 益生菌，辅助治疗腹泻的好帮手

益生菌主要包括双歧杆菌、乳酸杆菌、布拉氏酵母菌、酪酸梭菌、罗伊氏乳杆菌等制剂，有益于肠道正常菌群的生态平衡，适用于各类腹泻的辅助治疗。

服用益生菌时需要注意：水温不宜过高（一般<40℃），以免活菌失活；与抗菌药联用时，间隔至少2小

时（布拉氏酵母菌除外，它对抗菌药不敏感）。

### ●用药贴士

益生菌可辅助治疗腹泻，不能替代止泻药或抗菌药。另外，不同菌株的作用不同，如布拉氏酵母菌对多种感染性腹泻、旅行者腹泻、抗菌药相关性腹泻有较好作用；罗伊氏乳杆菌等常用于儿童腹泻。

1

## 腹泻了 用药前要先弄清楚病因

夏天拉肚子的人好像特别多。对此，王基云提醒，腹泻的原因可不仅仅是吃坏东西那么简单，出现腹泻后，建议在医生指导下对症治疗，不建议乱用止泻药和抗生素等。

按照病因，腹泻可分为感染性腹泻和非感染性腹泻。王基云具体解释，“夏天最常见的腹泻主要由细菌感染引起，常见的引起感染的细菌有沙门氏菌（常见于未煮熟的肉蛋）、金黄色葡萄球菌（常见于剩饭剩菜中）、大肠杆菌（不洁水源、食物）、副溶血性弧菌（常见于海产品中）等。另外，夏日里的‘冰箱杀手’李斯特菌引起的细菌性感染尤其需要提防。还有病毒感染，比如常见的轮状病毒、诺如病毒等，感染后多表现水样腹泻，常伴呕吐、低热、肌肉酸痛。”

炎夏，非感染性腹泻也很常见。比如暴饮暴食、吃太多生冷油腻食物后，有些人的肠胃会“闹脾气”；还有些人腹部受凉（如空调直吹、睡凉席）后会引发腹泻、腹痛等。

提醒

### 出现这些情况立即就医

在居家腹泻治疗中，一旦出现以下情况，需要立即就医：

- 便血/脓液（警惕痢疾、肠坏死）
- 持续呕吐 > 12小时（无法补液）
- 高热 > 39℃，伴意识模糊
- 脱水症状
- 腹痛拒按（可能是阑尾炎/肠梗阻）
- 腹泻 > 3天无改善