

<急性腸胃炎注意事項>

急性腸胃炎的病因多半是因細菌或病毒引起，傳染途徑則是食入受污染的食物、水或使用不潔的器皿而得病。

臨床表現和潛伏期

隨個人免疫力、致病菌及毒素種類而有不同。

常見的症狀

噁心、嘔吐、腹部絞痛、腹脹、腹瀉（次數可達一至數十次）。而較嚴重的腸胃炎，可能有發燒現象，解稀水便，且糞便中可能夾帶有血絲、黏液或惡臭。

注意事項

- ✧ 急性期需禁食：急性腸胃炎患者應在醫師指導下，先禁食 1~2 天，使腸胃得到足夠的休息；待症狀較緩解，沒有噁心感時，才可以開始吃一些清淡食物，例如：米湯、稀飯等，再慢慢恢復正常飲食。
- ✧ 不要隨便吃成藥或止瀉藥：不當止瀉會延長細菌在腸道的時間，尤其若糞便帶有血絲、膿黏液、惡臭等情形，會延長疾病治癒時間。
- ✧ 補充水分：嘔吐和腹瀉，會使身體流失水分，所以應補充水分和電解質。運動飲料因含糖分高，會加重腹瀉症狀（如需要喝時則須稀釋），所以腹瀉嚴重病人，還是喝口服電解質液較適當。

- ✧ 靜脈點滴注射：假如劇烈嘔吐、腹瀉，服藥無法改善，且出現虛弱、脫水症狀，則需注射靜脈輸液，補充水分和電解質；但老年和心衰竭患者，則需經詳細評估後，再視情況決定治療方式。
- ✧ 肛門口照顧：因腸黏液偏鹼，會刺激肛門口皮膚，所以腹瀉次數多時，應用清水沖洗肛門口，以免造成肛門口皮膚紅腫刺痛。
- ✧ 開始進食時，以清淡、低纖維食物為主，如：白吐司或粥...等；應避免高纖維食物及脂肪性食物或乳製品。
- ✧ 勤洗手、廚房備兩個砧板，一個處理生食，另一個處理熟食、注意環境衛生，養成良好的「衛生習慣」才是最佳的預防之道。
- ✧ 如有嘔吐、腹瀉不止，出現唇乾、眼眶下陷、皮膚乾燥或大便出現血絲，黏液等症狀，應立即就醫治療。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號