

## 急性腸胃炎注意事項

### 一、急性腸胃炎的種類：

- (一) 病毒型：也稱為腸胃型感冒，主要症狀是腹痛、嘔吐、腹瀉、發燒、食慾降低、倦怠，有時會合併上呼吸道感染的症狀。最常見是輪狀病毒，諾羅病毒及腺病毒，這病毒像感冒一樣傳染力很強，容易受到傳染，症狀約持續 3-7 天。
- (二) 細菌型：主要是因飲食受污染所引起，或沾到環境上細菌沒洗手就進食而受到感染。主要症狀以水瀉、腹痛、嘔吐為主，嚴重的也會發燒，甚至解黏液便或血絲便。這類細菌常見的有：大腸桿菌、沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、曲狀桿菌、志賀氏菌等。這種腸胃炎症狀會較厲害，約持續 5~10 天。



### 二、注意事項：

- (一) 若有特別旅遊史或吃過什麼特殊食物務必告知醫師
- (二) 急性期應禁食(包括飲水)約 6-8 小時，使腸道休息，可給予水漱口及 濕潤嘴唇。
- (三) 臥床休息嘔吐時，為保持呼吸道暢通，可將頭側一邊或維持側臥姿勢。
- (四) 嘔吐後以開水漱口，保持口腔清潔，以減少不適感。
- (五) 噁心，嘔吐及腹痛已改善時，可飲用溫開水少量(約 200 c c)安靜休息 30 分鐘後若無不適，可開始進食少量清淡飲食(例如白稀飯)並避免油膩。嬰幼兒可將配方奶濃度減半餵食。
- (六) 宜食用溫熱，纖維少，低脂，易消化，無刺激性食物(忌酸，辣)並少量多餐。
- (七) 若腹瀉嘔吐症狀持續有改善，可逐漸恢復原來飲食。
- (八) 避免食用易發酵產氣的食物(如豆漿及奶類製品)。
- (九) 避免暴飲暴食、抽煙、喝酒，應細嚼慢嚥。進食後應安靜休養。
- (十) 注意是否有脫水現象(例如：心跳加快，尿量減少，唇乾，皮膚乾燥)可多補充水分或運動飲料(將飲料和開水以 1：1 稀釋後飲用)。
- (十一) 急性腸胃炎的病程，平均為 1-3 天，如果症狀持續但無惡化現象，請您放心服用藥物，並請門診追蹤治療。
- (十二) 經常洗手以避免疾病傳播。保持肛門附近的皮膚乾燥。

三、如發生下列情形時應速返院就醫：

- (一) 持續發燒，發冷。
- (二) 血便或黏液便，黑便。
- (三) 意識不清。
- (四) 劇烈腹痛。
- (五) 嚴重嘔吐以致完全無法進食。
- (六) 持續腹瀉超過 2 天且每日超過 5-6 次。

若您有任何問題請與我們聯絡 祝您早日康復  
\_\_\_\_\_ 病房 電話：(03) 5326151 轉 \_\_\_\_\_