



## 腸胃炎衛教

### 一、什麼是腸胃炎？

腸胃炎是因消化道受到了刺激發炎；會引起腸胃炎的食物病因中，以吃入不清潔的食物、對食物過敏，或食物的突然改變，是主要引起腸胃炎的病因。

### 二、主要徵狀包括：

1. 嚴重嘔吐和腹瀉，常連帶有腹部痛性痙攣及絞痛。
2. 發燒、出汗。
3. 可因長期大量喪失體液而致脫水，甚致休克。
4. 嘔吐物和糞便中可能有少量血。
5. 嘔吐、腹瀉等徵狀約在二至四天後便停止，但也可能持續更長的時間。

### 三、為什麼會有腸胃炎？

病因可以是細菌、病毒、農藥、或食物本身的毒素等。

1. 細菌類的成因包括：最常見的是食物受細菌感染，再煮熟或半熟的食物，特別容易染有細菌；蒼蠅和不合衛生的烹煮器皿、在室溫下存放食物、很可能受到嚴重的細菌污染。尤其是含有奶類食品、經加工的肉類、生魚、壽司等。
2. 葡萄球菌、大腸桿菌及沙門桿菌是最常見的病菌。污染的禽類、肉類及魚類中，常可發現彎曲桿菌，。這種細菌常會引起腹瀉和劇烈的腹痛。
3. 馬鈴薯塊莖所生的嫩芽，也是有毒的。

## 四、如何處理腸胃炎？

減少食物之攝取或禁食：

1. 使腸道充份休息，可食用清淡或是清流質之飲食。
2. 若腹瀉及腸道症狀嚴重，如急性期應禁食 6-8 小時，以使腸蠕動減慢並使腹瀉症狀減輕。
3. 補充水份或靜脈注射點滴，以補充因腹瀉所喪失的水份、電解質及葡萄糖；一般人若水份補充足夠，則 1~2 天即可減輕腸胃炎之症狀。
4. 當腹瀉症狀嚴重時，容易造成含鹽份的消化液大量流失，形成脫水現象；此時可攝取含葡萄糖、電解質之溶液，治療脫水，補充電解質及葡萄糖。
5. 食物選擇應避免
  - (1) 堅硬性、高纖維或脂肪性的乳製品，宜以清淡且低纖食品為主；例如白吐司或米湯粥等。
  - (2) 禁食酸、辣、冰冷、茶、咖啡及檸檬汁、橙汁等酸性刺激性的食物，以免刺激胃腸，引致再度嘔吐。
  - (3) 避免食用生猛、海鮮，且須將食物煮熟，並飲用煮沸之開水
6. 藥物方面：一般醫師會視情況而給予腸黏膜保護劑、抗生素、止瀉劑等。

## 五、如何預防方法？

1. 無論是吃飯、接觸任何食物前，一定要先洗手。
2. 手部若有化膿或傷口，要完全包紮妥當後才可以調理食物，傷口勿直接接觸食物。
3. 任何奶製品和經加工的魚肉類食物，如果在室溫下放置過久，便不宜進食。
4. 冷藏的熟肉應當充分煮熟後才吃。
5. 如果發現罐頭食物的容器有所損壞，或內裏的食物有異，即應丟棄。
6. 奶類食品的有效日期不能不看。
7. 不可吃馬鈴薯的嫩芽。
8. 不要食用包裝標籤過期的食物。

