

## 急性腸胃炎的叮嚀

近日早晚溫差大，急性腸胃炎的病例也在增加中，急性腸胃炎經常是感冒期間常發生的疾病之一，典型的症狀是上吐下瀉。但是也有以嘔吐或拉肚子為主的病例，常會合併肚子痛、發燒、肚子脹、輕微感冒症狀等等。

### 致病原是什麼？

大致區分為「細菌性」及「病毒性」的腸胃炎。「細菌性」中最有名且常見的就是沙門氏桿菌感染，另外如赤痢桿菌、空腸彎曲桿菌等均屬此類，一般來說盛行於炎熱的夏季。「病毒性」中最有名的則為輪狀病毒感染，於秋冬季較盛行。但是夏天同樣有各式各樣不同的病毒在流行，所謂"腸胃型感冒"或"感冒引起拉肚子"概指此類。

### 腸胃炎的症狀

從最輕微之一、兩天自然恢復，到較嚴重之血絲粘液便、高燒持續不退、腹部絞痛等症狀都有可能，甚至可以持續一週左右。一般而言，「細菌性」腸胃炎較為嚴重，也比較容易出現腸胃出血，腸穿孔破裂，甚至腹膜炎之併發症。

### 照護原則

#### 注意脫水現象

飲食以清淡為主：醫師通常會視情況建議病患禁食時6-8小時不等，而後若無劇烈嘔吐、腹脹、腹痛之情形，可嘗試進食。請選擇白稀飯、白吐司、陽春麵條開始，若拉肚子較改善再嘗試其他不油膩的食物如蒸魚、蒸蛋等。水果跟青菜可視情形吃吃看。

PS. 容易出錯的食物種類：肉鬆(太油)、水餃或包子(餡太油)、果汁或汽水(太甜)、牛奶(儘量不要喝，因為含乳糖)。

腹脹腹痛的處理：醫師會開些消脹氣的藥給病患吃，也可在肚子上抹一層薄薄的薄荷油，輕輕按摩。

急性腸胃發炎的普遍症狀為噁心、嘔吐、肚子漲、肚子絞痛、大便水水、排便次數較平日頻繁，多數的腸胃炎症狀輕微，只要將細菌排放出來，通常三天左右會改善，如果腹瀉、腹痛症狀一直持續，可能會導致發燒、脫水、體力不支、精神狀況不佳、水分流失導致休克，必須立即就醫治療，勿隨意吃止瀉藥，否則會延長細菌在腸道時間，反而增加疾病嚴重程度。

當症狀發生時，宜減少飲食或禁食，使腸道休息是首選方法，如果腹瀉、嘔吐不

止，除服用醫師指示的止瀉劑外，應給予補充含電解質之水分，如運動飲料，以避免脫水及發生電解質不平衡，解便後，可使用清水清潔肛門周圍皮膚，必要時，可使用潤膚乳液或爽身粉擦拭肛門周圍皮膚，以保持乾燥，症狀緩解後，可給予清淡或流質飲食。

### 如何預防方法？

- 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。
- 要注意用微波爐加熱的食物，中心的溫度夠熱才可進食。微波本身沒有剷菌的能力。
- 不要進食懷疑不合衛生的食物。尤其是無牌食店，處理不當的海鮮、魚生壽司。先參觀食店的廁所是一個好習慣，順道先洗手。別真的以為眼不見為乾淨！)
- 在外地旅行時更應注意，因為細菌的本種不同，腸道的抵抗能力會低一些。
- 冷藏的熟肉應當充分煮熟後才吃。
- 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。
- 奶類食品的有效日期不能不看。
- 不可吃馬鈴薯的嫩芽。