

腸胃炎不要來--嬰幼兒腸胃炎照顧

兒科病房 呂佳芬護理長

一歲半的小小斌平時活潑好動，日前媽媽帶出遊後，開始出現發燒和嚴重嘔吐，一個上午吐了好幾次，全身軟綿綿，而且不斷地叫肚子痛，媽媽緊張的抱著小朋友來院就醫，經兒科醫師診斷為病毒引起的腸胃炎。

腸胃炎是嬰幼兒常見疾病之一，僅次於呼吸道感染；其發生原因主要是細菌或病毒感染造成。5歲以下的幼兒，以輪狀病毒感染佔最多數，發生的季節多以秋冬季最為常見。細菌性腸胃炎最常見為沙門氏桿菌感染，盛行於夏季。其病程平均約需一星期至2週恢復。

腸胃炎孩童的照顧，主要是防止脫水和電解質的流失，首先要注意孩童是否因嘔吐無法進食，再加上腹瀉而發生脫水現象。家長可透過觀察孩童的尿液，顏色是否變深，換尿布次數減少、嘴唇有乾裂、口乾、哭泣時無淚水、皮膚乾燥無彈性、呼吸急促、嬰兒前囟門凹陷或嗜睡等，有以上脫水之表徵，應迅速就醫，給予靜脈注射，補充液體及電解質。

當孩童噁心、嘔吐、腹瀉情況改善後，可嘗試給予白開水或口服電解質溶液，如無不適，即可逐漸進食少量清淡飲食，初期飲食以容易消化食物為主，如稀飯、米湯、清麵條、吐司、饅頭等，此外清蒸鮮魚、白煮雞胸肉、蘋果、香蕉也是不錯的選擇。

進食應避免高脂油炸或甜份高的果汁、蛋糕等食物，也應減少富含纖維質的青菜水果，以免刺激腸胃蠕動，增加排便。如果吃了仍會嘔吐、腹瀉或腹痛，則需休息幾小時後，再進食或採取少量多餐的方式逐漸進食。

如何預防腸胃炎的發生？其實養成良好的生活習慣是最佳的方法喔！

在個人衛生方面：飲食前、如廁後，一定要徹底使用肥皂洗手；照顧者除了注意自身及孩童手部清潔以外，泡奶及餵食前，尤其在處理孩童排泄物後，更須特別注意手部的清潔。對腹瀉厲害的病童，每次大小便之後，清潔擦拭的方式應由前往後，避免來回重複擦拭，而造成泌尿道感染，也可以使用溫水清洗臀部，注意保持臀部的清潔乾爽，觀察有無尿布疹的情形發生，一旦有尿布疹，必要時依醫師處方塗抹藥膏治療。

於居家環境，例如孩童的玩具及親近物品（如：奶嘴），均需消毒並保持清潔乾燥，避免交互感染；居家烹調的環境及食物的清潔、器具及處理食物的衛生，避免食用未經煮熟的食物及飲用生水、山泉水、地下水等，外出進食應選擇符合衛生之餐飲店。

選擇食物時，也要注意保存期限，牛奶當餐未食用完畢，即應丟棄，勿隔餐再食，罐裝類食品在開封後也應立即食用完畢，隨手養成正確生活習慣，就可以大大降低腸胃炎的發生。

當孩童出現嘔吐、腹痛、腹脹、腹瀉、發燒或食慾不振及排便習慣、糞便型態改變等症狀，家長都需提高警覺，在必要時應立即送醫，千萬不可輕忽之。

少子化的今日，每個寶貝的到來，對家庭或社會，都彌足珍貴且重要，而我們是這群孩童的守護者，確保他們健康並給予妥善照顧，是我們所能給予的愛和責任。

2017.02.20