五、日常自我照護

1. 須將食物煮熟後食用，並飲用煮沸之開水。
2. 急性嘔吐腹瀉，除少許水分攝取外，若出現嘔吐或腹瀉情形，建議暫勿食用奶類製品。
3. 夏日保存食物新鮮度不易，需小心處理新鮮之食材，儘量避免攝取未煮熟之食物，若需食用，則必須注意食物之新鮮度以免感染急性腸胃炎。

護理部 印製

諮詢專線：03-3613141 轉
3581．3582（5A 病房）
3583．3584（5B 病房）
7585．7586（5C 病房）

103.06版 822271 B42440

內科衛教系列 14

急性腸胃炎

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
聖保祿醫院

一、什麼是急性腸胃炎？

是細菌、病毒、食物毒素、農藥食物交互化學作用而引起腸胃黏膜發炎。

二、常見的症狀？

有輕微嘔吐、腹瀉、持續嘔吐、伴腹部絞痛等症狀，有時可能合併胃痙攣，發燒併水狀腹瀉。嚴重時可能會有血絲黏液便、高燒不退、腹部絞痛，其中以細菌性腸胃炎較為嚴重，容易出現腸胃出血、腸穿孔破裂，甚至腹膜炎。

三、急性腸胃炎的分類

1. 細菌性腸胃炎：
   最常見為「沙門氏菌感染」，通常發生在夏季，糞便中常帶有血絲及粘液。
2. 病毒性腸胃炎：
   最常見為「輪狀病毒感染」，通常發生在冬季，糞便性質常為水便。

四、治療的方法：

1. 以治療腹瀉所引起的脫水為主，而非殺死細菌。
2. 減少食物之攝取或禁食，使腸道充份休息，可食用清淡或是清流質之飲食（例如米湯、果汁、糖水、蜂蜜水等）。
3. 若腹瀉及腸道症狀嚴重，則可先禁食一段時間。
4. 補充水份或靜脈注射點滴，補充因腹瀉所喪失的水份、電解質。
   一般人若水份補充足夠，則 1~2 天即可減輕腸胃炎之症狀。
5. 醫師會視情況而給予止瀉劑。
6. 觀察大便的次數、顏色及性質，尤其注意有無出現血絲及粘液。
7. 注意體溫變化。