

【急性腸胃炎照顧需知】

發行日期：110年1月3日

病毒感染引起的腹瀉，容易在學校、幼兒園、工廠等人群密集的場所發生局部聚集性感染，除此之外，春天很容易發生由病毒性引起的急性胃腸炎。專家建議，日常生活中要注意飲食衛生勤洗手，定期消毒家庭用品，以起到良好預防作用。

常見急性腸胃炎症狀

急性腸胃炎通常起病突然，主要症狀為噁心、嘔吐、發燒、腹痛和腹瀉。兒童患者嘔吐普遍，成人患者腹瀉為多，主要症狀有以下五點。

1. 有暴飲暴食或吃不潔腐敗變質食物史。
2. 起病急，噁心、嘔吐頻繁，劇烈腹痛，頻繁腹瀉，多為水樣便，可含有未消化食物，少量粘液，甚至血液等。
3. 常有發熱、頭痛、全身不適及程度不同的中毒症狀。
4. 嘔吐、腹瀉嚴重者，可有脫水、酸中毒，甚至休克等。
5. 體征不明顯，上腹及臍周有壓痛，無肌緊張及反跳痛，腸鳴音多亢進。

此外，頭痛、發熱、寒顫和肌肉痛也是常見症狀，少數嚴重病例，由於頻繁嘔吐及腹瀉，可能出現脫水。

日常生活預防腸胃炎及護理

預防急性腸胃炎最好辦法就是**消毒**。因為病毒主要通過人的消化道進入人體，受污染的水、食物，感染者的嘔吐物、糞便等等都是可能的傳播媒介。專家指出，一般來說，只要注意個人衛生，勤洗手，冰箱裡生、熟食物分開放置，就可以有效預防。2006年12月，日本發生了一輪諾瓦克病毒大暴發，短短一個月內已有感染者不治身亡，估計感染者總數達到1000萬名。有專家分析，這次大規模的暴發與日本人飲食中的魚生有關。因此，少吃生食，把食物煮熟在吃也是預防的辦法之一。

目前人們使用的消毒劑並沒有想像中的那麼好，相反，那些人們並不在意的傳統洗手方法，**肥皂和清水卻是最佳的選擇**，因為它們可以簡單地將細菌從手部的皮膚上清除掉。

很容易就被肥皂清洗的細菌包括那些可能會引發普通感冒、甲肝、急性腸胃炎和腦炎等疾病的細菌。美國北卡羅萊納州大學的研究人員建議，應該在醫院中採取肥皂和干毛巾等工具消毒。他們在研究報告中稱：“雖然病毒與細菌相比所引發的疾病較少，但是在可能存在致病病毒的場所應該使用肥皂和清水進行消毒。”

治療及飲食注意事項

一旦得了病毒性腸胃炎應該盡量臥床休息，並且口服葡萄糖、電解質液以補充體液的丟失。專家指出，脫水是諾羅病毒胃腸炎的主要死因，因此，防止脫水是最重要的環節。對嚴重病例，尤其是幼兒及體弱者應及時輸液或口服補液，以糾正水、電解質紊亂及酸鹼平衡失調。

補水也要注意，不要一味的喝白開水。最好飲用含適當鹽分、水分的電解質水溶液，如果拼命喝白開水恐怕會導致體內電解質不足，引發抽筋現象。藥店裡能買到的補液鹽也可買回自己沖服。

需要提醒的是，經過初步的治療，急性症狀消失，但不意味著消化道功能已經完全恢復正常，這時的飲食治療是相當重要。如初愈後就開始正常飲食，甚至進食油膩及辛辣食物或飲酒，尚未恢復功能的胃腸道就會不堪重負，出現腹脹等不適，有些還會轉為慢性胃腸疾病，如慢性胃炎、慢性腹瀉等。

一般在急性腸胃炎後5~7天內，根據每個患者的不同情況，首先要避免有害因素的侵襲：即戒煙、酒、濃茶、咖啡等。少吃辛辣及粗糙的食物，不暴飲暴食，少服對胃腸有刺激性的藥物等。其次，飲食提倡一日三餐，每頓不可過飽，不主張多餐，以免增加胃的負擔。一般先進食比較清淡的流質、半流質，如米湯、粥、新鮮果汁，逐漸增加一些蛋白質食物，但忌油膩、油炸食品，並且在開始進食宜少量，等胃腸道功能恢復後，才開始正常飲食，並注意休息。

資料來源：

參考資料

https://www.money511.com/diseases/Acute_gastroenteritis-1.php

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

