

請就醫，最好將所解出大便帶給醫師檢查。

3. 若出現持續發燒超過38.5℃、複視、抽搐或癱瘓等現象。
4. 嚴重腹痛，特別是疼痛的部位和疼痛方式有所變化應立即就醫。
5. 出現脫水的情形，如嚴重口渴、皮膚變得乾皺，且沒有彈性、尿的顏色變深或是尿量變少。



地址：高雄市824燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

網址：edah@edah.org.tw

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-1-0015(1)

義大醫療財團法人 20X29.7cm 2016.05印製 2011.05修訂

## 腸胃炎注意事項



 義大醫療財團法人 編印  
E-DA HEALTHCARE GROUP

## 腸胃炎注意事項

### 一、腸胃炎定義：

腸胃炎是胃黏膜或腸黏膜發炎而導致之疾病，常見的原因有食物中毒、或食入各種病毒、細菌、寄生蟲所污染的食物和水，飲酒過量、過敏、情緒障礙等。

### 二、症狀：

- 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至休克。
- 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、注意事項：

- 1.若有噁心、嘔吐、腹瀉或是發燒時，應禁食且補充少許開水與電解質溶液外，並臥床休息，以利於恢復體力。
- 2.若無嘔吐，但仍腹瀉時，只可飲用清流質(如果汁、運動飲料、米湯等)，不可喝茶、咖啡及檸檬汁、橙汁等酸性飲料，以免刺激胃腸

而再度嘔吐。

- 3.嘔吐後可漱口清潔口腔，減輕異味。
- 4.儘量減少牛奶之食用，因有輕瀉作用。腹瀉初期或輕度腹瀉可先餵哺稀釋過的普通奶粉，若情況未改善或嚴重腹瀉或長期腹瀉則需餵哺2-8週的腸胃奶粉。
- 5.若腹瀉已停止，且會覺得餓，可以開始吃少量、清淡、易消化食物，如稀飯、白吐司等，但不可同時喝流質。
- 6.症狀未完全消失前，不可進食酒、咖啡、茶，以及油膩、酸辣刺激性的食物，可樂、鮮奶、水果除蘋果外，也盡量少吃(最好暫時不吃)。
- 7.請務必遵照醫囑定時定量服用，藥物用完後如果尚有不適，請到胃腸內科、一般內科或是家醫科門診繼續追蹤治療。
- 8.若發生肛門皮膚破損情形，須於每次排便前，使用潤滑劑(凡士林)擦拭肛門口周圍，減輕摩擦，排便後用溫水清潔肛門口，以減輕排便時引起的疼痛不適。

### 四、預防或保健知識：

- 1.正確自備食物減少因食物受污染而導致炎症反應：
  - (1)烹調或進食之前須將雙手洗淨。
  - (2)食物須完全加熱煮沸後才可食用。
  - (3)生和熟食物使用的粘板必須分開。
  - (4)食物須於冷藏下儲存，並用容器覆蓋以保護食物避免受昆蟲等汙染。
- 2.乳類食品如牛乳、乳酪、酸乳酪等和經加工的魚肉類食物，如果在室溫下放置過久，不宜食用並注意食品的有效日期。
- 3.不要進食懷疑不合衛生的食物，尤其是處理不當的海鮮、生壽司。
- 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有膨脹、內裏的食物有異，即應丟棄。
- 6.要注意用微波爐加熱的食物，中心的溫度夠熱才可進食(微波本身沒有殺菌的能力)。

### 五、如果有下列情形，請立即回來複診：

- 1.持續噁心、嘔吐及腹瀉越來越頻繁。
- 2.如果排便有血絲或黏液則可能是細菌性腸炎，