

急性腸胃炎注意事項

1. 急性期應減少或暫停進食，禁食期間口渴可沾水潤唇或含冰塊。
2. 若使用止瀉劑，於無持續腹瀉時可暫停止瀉劑。
3. 避免脫水，注意水與電解質補充，可飲用加水稀釋對半的運動飲料。
4. 盡量不要喝牛奶及豆類製品、油膩食物、刺激性食物。
5. 症狀改善後可嘗試給予白開水，若無不適可逐漸予少量清淡飲食(如:稀飯、米湯、白吐司、果汁)。
6. 若嘔吐的情形再發生，則須休息幾小時後再進食。
7. 預防方法：勤加洗手、注意烹飪環境、重視飲食衛生。
8. 輕微腹瀉可以在家繼續休養，若持續嘔吐、持續腹瀉、脫水休克、疼痛部位轉移至右下腹，高燒等情形，請儘速返診。

義大醫療財團法人 關心您