

腸胃炎注意事項

六、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. 乳如果排便帶血絲或黏液則可能是細菌性腸炎，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°C、複視、抽搐或癱瘓等現象時。
4. 嚴重腹痛，特別是疼痛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。

七、參考資料：

Alexandraki I, Smetana GW. Acute viral gastroenteritis in adults. In: UpToDate, Connor RF (Ed), Wolters Kluwer. (Accessed on March, 2024.)

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123



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

20X29.7cm 2025.04印製 2024.11修訂 HA-1-0015(2)

腸胃炎注意事項

一、腸胃炎定義：

腸胃炎是胃或腸黏膜發炎所引起的疾病，常見原因有食物中毒、或食入各種病毒、細菌、寄生蟲所汙染的食物和水、飲酒過量、過敏、情緒障礙等。

二、適用對象：

1. 腸胃炎患者及其照護者。

三、症狀：

1. 嚕吐和腹瀉，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. 嚕吐物和糞便中可能有少量血。
5. 嚕吐、腹瀉等徵狀約在二至四天後便停止，但可能持續更長的時間。



四、注意事項：

1. 若有噁心、嘔吐、腹瀉或發燒時，應禁食且補充少許開水和電解質溶液外，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)，不可喝刺激性飲料如茶、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. 儘量減少牛奶食用，因有輕瀉作用。腹瀉初期或是輕度腹瀉，可使用稀釋過的普通奶粉，若情況未改善或嚴重腹瀉或長期腹瀉則需考慮需2-8週的腸胃奶粉。
5. 若腹瀉停止後，且會覺得餓，可逐漸食用少量、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. 勿必遵照醫囑定期定量服用藥物，用完後如果尚有不適，請到門診繼續追蹤治療。
8. 若出現肛門皮膚破損，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，排便後用溫水清潔且門口，以減輕排便時引起的疼痛不適。

五、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) 食物需完全加熱煮沸後方可食用。
 - (3) 生或熟食物所使用的砧板必須分開。
 - (4) 食物應冷藏保存，並用容器覆蓋以保護食物避免受昆蟲等污染。
2. 乳製品如牛乳、乳酪等和加工過的魚肉類食物，若放置於室溫過久，不宜食用，並注意食品有效期限。
3. 避免食用不合衛生的食物，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. 若發現罐頭食物容器有損壞或有膨脹、內裡的食物有異，應即丟棄。
6. 使用微波爐加熱食物時，應確保中心溫度夠熱才可進食(微波本身無殺菌能力)。

