

急性腸胃炎是腸胃黏膜發炎的一種疾病，常見的原因有食物中毒、食入各種病毒、細菌、寄生蟲所污染的食物和水或飲酒過量等。

飲食原則及注意事項

1. 發病期會有嘔吐現象或腹瀉次數頻繁，暫時不宜進食，腸胃道至少休息6~8小時。
2. 暫時不要喝牛奶、豆類食物，及刺激性食物。情況改善後，可嚐試給予白開水或電解水，如無不適，可逐漸進食少量半流質之清淡飲食（如：稀飯、白吐司、米湯），再無不適，則可進食軟質飲食。
3. 進食時需細嚼慢嚥，並以少量

多餐的方式，減少腸胃的負擔。

4. 症狀未完全消失前不可食用油膩、酸辣等刺激性的食物。
5. 症狀漸改善需2到3日，才可恢復平日飲食。
6. 按時服用藥物並多休息。
7. 經常洗手以避免疾病傳播。



取自 <https://www.google.com/search?q=腸胃炎衛教>

如果有下列情形，請立刻返診：

1. 抽搐、癱瘓、虛弱無力等不適

之症狀。

2. 嘔吐、腹瀉越來越頻繁。



取自 <https://www.google.com/search?q=腸胃炎衛教>

3. 糞便中含有如鼻涕般的黏液、血或是可以見到寄生蟲。
4. 腹部劇烈痙攣性絞痛。
5. 持續發燒超過 38.5°C 。
6. 脫水，如嚴重口渴、皮膚變得乾皺且沒有彈性。
7. 尿的顏色變深或是尿量減少。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料

大林慈濟醫院 (2016, 8月4日) · 腸胃炎注意事項。

<https://dalin.tzuchi.com.tw/health/1684>

吳麗彬、周繡玲、劉麗妮 (2018) · 消化系統疾病之護理 · 於劉雪娥總校閱，成人內外科護理(七版 394-397 頁) · 華杏。

財團法人恩主公醫院 (2019, 4月1日) · 急性腸胃炎返家注意事項。 <https://is.gd/365Vqr>

腸胃炎照顧 須知



取自 <https://is.gd/mBTKZd>

高雄榮民總醫院屏東分院

護理部關心您

電話：08-7704115 轉 81829

2014.10.31 訂定

2021.03.23 三修