

# 高雄榮民總醫院臺南分院



## 腸胃炎注意事項

### 一、什麼是腸胃炎？

腸胃炎是因消化道受到了刺激發炎；會引起腸胃炎的食物病因中，以吃入不清潔的食物、對食物過敏，或食物的突然改變，是主要引起腸胃炎的病因。

### 二、主要徵狀包括：

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，甚致休克。
4. 嘔吐物和糞便中可能有少量血。
5. 嘔吐、腹瀉等徵狀約在 2~4 天後便停止，但也可能持續更長的時間。

### 三、為什麼會有腸胃炎？

※病因可以是細菌、病毒、農藥、或食物本身的毒素等。

1. 細菌類的成因包括：最常見的是食物受細菌感染，再煮熟或半熟的食物，特別容易染有細菌；蒼蠅和不合衛生的烹煮器皿、在室溫下存放食物、很可能受到嚴重的細菌污染。尤其是含有奶類食品、經加工的肉類、生魚、壽司等。
2. 葡萄球菌、大腸桿菌及沙門桿菌是最常見的病菌。污染的禽類、肉類及魚類中，常可發現彎曲桿菌，這種細菌常會引起腹瀉和劇烈的腹痛。

#### 四、腸胃炎注意事項？

1. 急性期讓腸道休息，應減少或暫停進食。
2. 若有使用止瀉劑，當無持續腹瀉時可暫停止瀉劑使用。
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。
5. 當症狀改善，可嘗試清淡飲食(如:稀飯，米湯等)。
6. 若持續嘔吐、發燒、腹瀉、脫水、休克、疼痛部位轉移到右下腹等情形，請盡速返診。

#### 五、腸胃炎預防方法

勤加洗手、注意烹煮環境、重視飲食衛生。



高雄榮民總醫院  
臺南分院 K•V•G•H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作 M007