

# 急性腸胃炎居家護理指導

(一)在急性期嘔吐及腹瀉厲害時，可考慮暫停進食，使腸胃道得到休息。



圖片來源:[https://pic.sogou.com/pic/searchList.jsp?statref=searchlist\\_hintword\\_up&spver=](https://pic.sogou.com/pic/searchList.jsp?statref=searchlist_hintword_up&spver=)

(二)3-5 天內勿食用濃茶、冰淇淋、碳酸飲料（如圖一）、咖啡、糯米類食物；豆類製品（如豆乾）及辛辣食物。



(三)牛奶因東方人乳糖不耐比例高，亦建議暫勿飲用。

圖一

(四)漸進式及清淡飲食並少量多餐，如白稀飯最為適當，可考慮白吐司、白饅頭、蘇打餅乾，開水及運動飲料（補充電解質）；應避免食用油膩、油炸食物。

(五)避免食用未經煮熟之食物及飲用生水，注意烹調環境、器具及食材衛生。

(六)勤洗手是預防腸胃炎最佳方法，正確洗手步驟（如下圖二）：



圖片來源: <https://www.freepik.com/search?format=search&page=37&query>

(七)多臥床休息，使腸蠕動減慢並使腹瀉症狀減輕。

(八)依醫囑按時服藥，腸胃道用藥具有調節腸胃功能之保護效果，可以空腹服用。

(九)若病情未改善，請回本院門診或急診追蹤治療。