

急性腸胃炎之護理指導

一、急性腸胃炎定義

腸胃炎是一種病從口入的疾病，與飲食衛生有很大關係，大部分是因為食用不潔的食物、污染的水、未煮熟的食物或是烹煮用具不乾淨，所造成細菌、病毒、桿菌的侵入，所引起的腸胃黏膜急性發炎。

二、症狀

有噁心、嘔吐、腹痛、腹脹、腹瀉、發燒、流汗、脫水，嚴重時甚至引起休克。

三、常見引起的原因

食物及飲水含有下列原因，容易引起腸胃炎：

- 1.病毒型：輪狀病毒、腺病毒、腸病毒。
- 2.細菌型：葡萄球菌、大腸桿菌、沙門桿菌。
- 3.食物或化學性中毒：毒菇、毒草或河豚、毒貝、不良添加物、色素、有害防腐劑、過量香料、殘留農藥等。
- 4.原蟲性感染，如阿米巴痢疾。

四、注意事項：

- 1.勤洗手避免感染，生熟食應分別處理、不共用砧板。
 - 2.急性期應禁食6-8小時，讓腸道適當休息，待症狀減輕後，再開始採少量多餐進食，以清淡飲食為主，如稀飯加少量鹽巴。
 - 3.予低纖維、易消化食物，避免食用硬的、纖維多的或脂肪性食物。
 - 4.避免喝牛奶、豆漿(易產生脹氣)或刺激性食物（如：咖啡、茶類、酒或辛辣食物），腹瀉會使含鹽分的消化液大量流失，容易發生脫水現象，可以補充稀釋後（1：1比例）的運動飲料或電解水補充水分，若無不適情形，再改成普通飲食。
 - 5.若有嘔吐現象，嘔吐後可用食鹽水或清水漱口，減緩口腔異味等不適。
 - 6.若有腹瀉現象，需注意大便顏色、性質及量多少。
 - 7.安靜臥床休息，可使腸蠕動減慢及減輕腹瀉症狀。
- 若有持續性或噴射狀嘔吐及持續腹瀉（如血便、黏液便），應立即就醫。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康