

腸胃炎

- 腸胃道因刺激及發炎後出現發燒嘔吐、腹瀉等症狀。
- 通常是細菌或病毒引起的，不潔的食物或者食物變質、過敏等，也會引起腸胃炎。



腸胃炎點分辨

細菌性

夏季 高峰期 秋、冬季

腹瀉次數較少，大便呈黏液狀或有血便

數小時至5天

病毒性

腹瀉次數較多，會水瀉但較少出現血便

1至2天

01 健康

哪些人容易發生呢？

1. 衛生習慣差者。
2. 吃了保存不良的食物。
3. 喜歡生食及喝山泉水者。
4. 營養不良及抵抗力差者。
5. 季節交替、氣候變化引起的。
6. 過敏體質者。

腸胃炎有哪些症狀？



高燒不退



年紀三個月以下



綠色嘔吐物 (膽汁)



血便



劇烈腹痛、腹脹
腹部僵硬



嚴重脫水、沒尿
精神活動力差



大量且頻繁腹瀉

腸胃炎的危險徵兆

如何照護？

前1-3天在家休息，暫時禁食、採低渣飲食，使腸胃道休息。

低渣飲食，不易產生糞便

低渣飲食 (檢查前二日開始的飲食)

 <p>白稀飯</p>	 <p>白吐司</p>	 <p>白饅頭</p>	 <p>海綿蛋糕</p>
 <p>白麵線</p>	 <p>豆腐乳</p>	 <p>去皮的魚肉</p>	 <p>蒸蛋(無加料)</p>

腸胃炎時該怎麼吃？

○ 先少量進食

○ 再逐漸地增加食物的量

○ 吃煮熟且低油脂含量的食物

✗ 油炸類食物

✗ 乳製品

✗ 酒精與咖啡因類飲品

多喝水、鹽及葡萄糖的混合溶液（如運動飲料稀釋）到症狀消失止→進食清湯及粥等軟且清淡的食物→直到恢復平日的食物。

症狀若沒有改善（如持續發燒，腹痛加劇，血便等），請立刻去看醫生。

如何預防腸胃炎？

圖文帶你學會 預防腸胃炎的方式

● 確實洗手

內 雙手手心互相搓揉

外 手心手背互相搓揉

夾 十指夾縫互相搓揉

弓 手心與指背互相搓揉

大 搓揉大拇指及虎口

立 搓揉指尖去除指甲縫間東西

腕 最後搓揉至手腕

● 蔬果食用或烹調前記得清洗



● 空間區隔

換尿布的地方盡量與廚房空間區隔開來

● 生鮮處理後記得清洗工具



● 消毒方式

20 毫升漂白水加入 1 公升的清水來擦拭患者污染的床單衣物

● 食物加熱處理



● 接種疫苗

如出生後 6 週的嬰兒可接種輪狀病毒疫苗

小提醒

如何預防病毒性腸胃炎？

A 飯前便後、烹調食物前要洗手



B 澈底煮熟所有食物



C 小心處理病人的嘔吐物



資料來源：圖片由網路截取