

## 佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院急診

### 急性腸胃炎護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意，若有任何疑問，請電洽本院急診，電話：02-66289779-2113

#### 一. 為什麼會發生急性腸胃炎？

急性腸胃炎是腸和胃內膜發炎，常見原因是細菌性及病毒性感染，感染途徑是進食不潔食物或飲用污染的水，或近距離接觸病人，而造成腹瀉、嘔吐、腹痛及發燒等不適現象。

#### 二. 急性腸胃炎時應如何處理：

1. 只能飲少量水，不能進食及奶類製品，若嘔吐或腹瀉明顯，可暫時禁食6-8小時。
2. 胃徵狀開始恢復時，可吃些鹹餅乾、礦泉水、對半稀釋之運動飲料、清淡類食物，但避免豆製品蛋、奶製品，因為易引起腹脹。
3. 避免喝咖啡、茶、檸檬汁、太甜或過油等刺激性食物，以免刺激腸胃再度引起嘔吐、腹瀉。
4. 若有以下症狀需立即就醫：腹瀉超過三天且每天大於5次、發燒、腹痛厲害、嚴重嘔吐及腹瀉、吐血、解黑便等。
5. 兒童腹瀉或嘔吐劇烈，無法進食、喝水，須注意有無脫水症狀，如：嘴唇乾燥，尿液顏色深黃或解尿次數減少、哭泣時無眼淚、皮膚乾燥等現象。

#### 三. 預防方法：

1. 最主要的就是常洗手，因為感染的途徑主要是飲食，所以保持雙手的乾淨是最佳預防之道。
2. 應避免生食生飲，予他人共食應使用公筷母匙。

#### 資料來源

- 李和惠(2023)·消化系統疾病病人之護理·於陳夏蓮總校閱，*成人內外科護理學上*(七版，719-720頁)·華杏。
- 衛生福利部疾病管制署(2016，5月4日)·*病毒性腸胃炎*。  
<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/j1rqZjBCeR9vtCRUHefN3g>