

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口飲食，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。**