

Entrogastia akut

急性腸胃炎-中印

Definisi 一、定義

急性腸胃炎指胃和腸道連接處的一種炎症反應，通常是飲用受到病毒或細菌污染的水或食物或暴飲暴食引起消化不良所引起之疾病。

Entrogastia akut mengacu pada reaksi inflamasi di persimpangan lambung dan usus. Ini biasanya penyakit yang disebabkan oleh gangguan pencernaan yang disebabkan oleh air minum atau makanan yang terkontaminasi virus atau bakteri atau makan berlebihan.

Aalasan 二、原因

1. 吃了受污染的食物或飲料，最常見的污染源是蛋類、污染的肉類、生菜沙拉...。
 2. 動物與人的相互感染，如：貓、狗、烏龜...。
 3. 感冒病毒所引起。
1. Makan makanan atau minuman yang terkontaminasi, sumber kontaminasi yang paling umum adalah telur, daging yang terkontaminasi, salad selada...
 2. Infeksi timbal balik antara hewan dan manusia, seperti kucing, anjing, kura-kura...
 3. Disebabkan oleh virus flu.

Gejala 三、症狀

發燒、腹痛、腹瀉、嘔吐、食慾減退、口渴、尿量減少、體重減輕、消化不良；嚴重時，可能會出現脫水症狀：口唇乾燥、蒼白、皮膚無彈性、眼球凹陷及變乾、姿位性低血壓，甚至會發生心跳加快、呼吸急促、抽搐等危險狀態。

Demam, sakit perut, diare, muntah, kehilangan nafsu makan, haus, penurunan produksi urin, penurunan berat badan, gangguan pencernaan; pada kasus yang parah, gejala dehidrasi dapat terjadi: bibir kering, pucat, kulit tidak elastis, mata cekung dan kering, postur Hipotensi seksual, dan bahkan keadaan berbahaya seperti detak jantung yang cepat, sesak napas, dan kejang-kejang dapat terjadi.

Entrogastia akut

急性腸胃炎-中印

Perlakuan 四、治療

Selama periode awal, makan harus dikurangi atau ditunda. Jika Anda haus selama periode puasa, Anda dapat menggunakan kapas kecil untuk melembabkan bibir Anda untuk mengurangi ketidaknyamanan haus. Perawatan klinisnya adalah sebagai berikut:

發病期應減少或暫停進食，而在禁食期間如果有口渴情況，可用小棉枝沾水潤唇以減少口渴不適感。其臨床處置如下：

1. Suplemen air dan elektrolit: Tetes intravena atau minum minuman olahraga encer (minuman olahraga mengandung gula tinggi, yang akan memperparah gejala diare) untuk melengkapi air dan elektrolit.

1. **水份與電解質補充：**由靜脈注射點滴或飲用稀釋的運動飲料（運動飲料因含糖分高，會加重腹瀉症狀）以補充水份與電解質。

2. Prinsip diet: Jangan minum minuman yang mengiritasi, dingin atau panas. Jika mual dan muntah berkurang, cobalah minum air putih atau minuman olahraga yang diencerkan. Jika tidak ada gejala gastrointestinal yang tidak nyaman, Anda dapat makan secara bertahap, seperti : bubur, roti putih, sup nasi, dll, pilihan terbaik adalah makanan lunak tetapi tidak berminyak; jika muntah terjadi lagi, Anda perlu berpuasa beberapa jam sebelum makan.

2. **飲食原則：**禁止飲用刺激性、太冷或太熱的飲料，若嘔心嘔吐情形緩解，可試飲開水或稀釋過的運動飲料，若無不舒服腸胃症狀，可採漸進性方式進食，如：稀飯、白土司、米湯等，以質地軟而不油膩的食物為最佳選擇；如果再有嘔吐情形發生，則需禁食幾小時後再進食。

3. Perawatan obat: Jika gejala tidak membaik selama beberapa hari, dianjurkan untuk mencari bantuan medis. Hindari minum obat bebas atau obat antidiare. Antidiare yang tidak tepat akan menyebabkan bakteri menetap di usus untuk waktu yang lebih lama. , sehingga memperpanjang waktu penyembuhan penyakit.

3. **藥物治療：**若症狀連續多日未改善建議就醫，應避免隨便吃成藥或止瀉藥，不當止瀉會造成細菌在腸道的時間延長，以致延長疾病治癒時間。

Entrogastia akut

急性腸胃炎-中印

Cara merawat diri sendiri 五、如何照顧自己

1. Cuci dengan air setelah buang air besar untuk menghindari kemerahan, pembengkakan dan iritasi pada kulit anus.
1. 排便後用清水洗淨，以免造成肛門口皮膚紅腫刺痛。
2. Santai dan tetap bahagia, cobalah untuk beristirahat di tempat tidur dengan tenang (untuk memperlambat buang air besar dan mengurangi gejala diare).
2. 心情放鬆，保持愉快；盡量安靜臥床休息（使腸蠕動減慢並使腹瀉症狀減輕）。
3. Puasa sementara dan istirahatkan lambung dan usus, jika tidak ada muntah tambahkan air putih secukupnya dan encerkan minuman olahraga.
3. 先暫時禁食，讓腸胃休息；如無嘔吐現象，則適量補充水分及稀釋過運動飲料。
4. Memulai kembali diet harus dimulai dengan diet semi cair dan ringan (seperti sup nasi, sup sayur, jus buah), dan kemudian diet lunak (seperti bubur, mie, roti putih). Jika muntah terjadi lagi, Anda perlu berpuasa setelahnya Makan lagi, dan terakhir makan secara bertahap, sedikit dan sering untuk melanjutkan diet normal.
4. 恢復飲食應由半流質清淡飲食（如：米湯、菜湯、果汁）開始，再進食軟質飲食（如：稀飯、麵條、白吐司），若再發生嘔吐情形，則需禁食後再進食，最後採漸進性少量多餐恢復普通飲食。
5. Hindari makanan yang berminyak, digoreng dan mengiritasi, seperti kopi, asam, pedas, merica, mustard, dll. Hindari makanan yang menghasilkan gas seperti susu dan susu kedelai, keras (daging panggang, kue beras), produk beras ketan, produk es, makanan kaya serat atau berlemak.
5. 避免油膩、油炸及刺激性食物，如：咖啡、酸、辣、胡椒、芥末等。避免牛奶、豆漿等產氣食物、硬的（烤肉）、糯米類製品、冰品、纖維多的或脂肪性食物。
6. Diet teratur dan kuantitatif, makan sedikit dan sering.
6. 飲食定時定量、少量多餐。

Entrogastia akut

急性腸胃炎-中印

7. Minum obat yang diresepkan oleh dokter tepat waktu. Jika gejala tidak membaik atau ada rasa sakit, harap segera kembali ke rumah sakit untuk diperiksa.
7. 按時服用醫師處方藥物，如症狀無改善或有疼痛情形，請立刻返院複查。

Bagaimana mencegah entrogastia akut dalam kehidupan sehari-hari

六、日常生活如何預防

1. Selalu cuci tangan sebelum makan dan setelah dari toilet.
1. 飲食前、如廁後一定洗手。
2. Perhatikan lingkungan dan peralatan memasak di rumah, dan peralatan makan pasien harus diisolasi dari orang lain untuk menghindari infeksi kelompok.
2. 注意居家烹調環境、器具，病人的餐具需與他人隔離，避免群體感染。
3. Hindari makan makanan mentah dan hindari minum air mentah.
3. 避免食用未經過煮熟的食物及避免飲用生水。
4. Saat memilih makanan, perhatikan umur simpannya.
4. 選擇食物時，應注意保存期限。
5. Talenan yang digunakan untuk makanan mentah dan matang harus dipisahkan.
5. 生和熟的食物所使用的砧板必須分開。
6. Hidup teratur dan istirahat, berhenti merokok (termasuk rokok elektronik), minum-minuman keras, dan kebiasaan kecanduan narkoba.
6. 規律生活作息，戒除抽菸（含電子煙）、喝酒、藥癮習慣。