

Viêm dạ dày ruột cấp tính

急性腸胃炎-中越

Định nghĩa 一、定義

Viêm dạ dày ruột cấp tính là một phản ứng viêm tại chỗ nổi của dạ dày và ruột. Đây thường là một bệnh gây ra bởi chứng khó tiêu do uống nước hoặc thức ăn bị nhiễm vi rút, vi khuẩn hoặc ăn quá nhiều.

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。

Lý do 二、原因

1. Ăn phải thức ăn hoặc đồ uống bị ô nhiễm, các nguồn ô nhiễm phổ biến nhất là trứng, thịt bị ô nhiễm, salad rau diếp ...
- 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. Lây nhiễm lẫn nhau giữa động vật và người như mèo, chó, ba ba ...
- 2.動物與人的相互感染，如：貓、狗、烏龜...。
3. Do vi rút cảm lạnh gây ra.
- 3.感冒病毒所引起。

Triệu chứng 三、症狀

Sốt, đau bụng, tiêu chảy, nôn mửa, chán ăn, khát nước, giảm lượng nước tiểu, sụt cân, khó tiêu; trong trường hợp nặng có thể xuất hiện các triệu chứng mất nước: môi khô, da nhợt nhạt, kém đàn hồi, trũng và khô mắt, tư thế quan hệ tình dục hạ huyết áp, và thậm chí có thể xảy ra các trạng thái nguy hiểm như tim đập nhanh, khó thở, co giật.

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、姿勢性低血壓，甚至會發生心跳加快、呼吸急促、抽搐等危險狀態。

Viêm dạ dày ruột cấp tính

急性腸胃炎-中越

Sự đối xử 四、治療

Trong thời kỳ khởi phát nên giảm hoặc tạm ngừng ăn uống, nếu thấy khát trong thời gian nhịn ăn có thể dùng que bông nhỏ thấm ẩm môi để giảm bớt cảm giác khó chịu khi khát. Điều trị lâm sàng như sau:

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. Bỏ sung nước và chất điện giải: Nhỏ giọt tĩnh mạch hoặc uống nước thể thao pha loãng (thức uống thể thao có nhiều đường sẽ làm nặng thêm triệu chứng tiêu chảy) để bổ sung nước và chất điện giải.

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. Nguyên tắc ăn kiêng: Không uống đồ uống có tính kích thích, quá lạnh, quá nóng, nếu tình trạng buồn nôn và nôn đã thuyên giảm, hãy thử uống nước lã hoặc nước thể thao pha loãng, nếu không có triệu chứng khó chịu về đường tiêu hóa thì có thể ăn uống từ từ, chẳng hạn như : cháo, bánh mì nướng trắng, canh gạo,... lựa chọn tốt nhất là thức ăn mềm nhưng không nhiều dầu mỡ, nếu lại bị nôn, bạn cần nhịn ăn vài giờ trước khi ăn.

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. Điều trị bằng thuốc: Nếu các triệu chứng không cải thiện trong vài ngày thì nên đi khám, tránh dùng thuốc không kê đơn hoặc thuốc trị tiêu chảy, thuốc tiêu chảy không đúng cách sẽ khiến vi khuẩn lưu lại trong ruột lâu hơn. , từ đó kéo dài thời gian chữa khỏi bệnh.

3.藥物治療：若症狀連續多日未改善建議就醫，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。

Viêm dạ dày ruột cấp tính

急性腸胃炎-中越

Cách chăm sóc bản thân 五、如何照顧自己

1. Rửa sạch bằng nước sau khi đi đại tiện để tránh vùng da hậu môn bị mẩn đỏ, sưng tấy.
1. 排便後用清水洗淨，以免造成肛門口皮膚紅腫刺痛。
2. Thư giãn và luôn vui vẻ; cố gắng nghỉ ngơi trên giường một cách yên tĩnh (để làm chậm nhu động ruột và giảm các triệu chứng tiêu chảy).
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. Tạm thời nhịn ăn và để dạ dày và ruột nghỉ ngơi, nếu không bị nôn, hãy bổ sung đầy đủ nước và pha loãng đồ uống thể thao.
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. Tiếp tục chế độ ăn kiêng nên bắt đầu bằng chế độ ăn nửa lỏng và nhạt (như súp gạo, súp rau, nước hoa quả), sau đó là chế độ ăn mềm (như cháo, mì, bánh mì nướng trắng), cần phải nhịn ăn sau đó Ăn lại, và cuối cùng ăn một bữa từ từ, nhỏ và thường xuyên để tiếp tục chế độ ăn bình thường.
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. Tránh thức ăn nhiều dầu mỡ, chiên rán và gây kích thích, chẳng hạn như cà phê, đồ chua, cay, tiêu, mù tạt, v.v. Tránh các thực phẩm sinh khí như sữa và sữa đậu nành, cứng (thịt quay, bánh gạo), các sản phẩm gạo nếp, các sản phẩm nước đá, thực phẩm giàu chất xơ hoặc béo.
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. Chế độ ăn thường xuyên và định lượng, các bữa ăn nhỏ và thường xuyên.
6. 飲食定時定量、少量多餐。
7. Uống thuốc đúng giờ của bác sĩ, nếu các triệu chứng không cải thiện hoặc có biểu

Viêm dạ dày ruột cấp tính

急性腸胃炎-中越

hiện đau nhức, hãy quay lại bệnh viện để xem xét ngay.

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。

Cách phòng tránh bệnh viêm dạ dày ruột cấp trong cuộc sống hàng ngày

六、日常生活如何預防

1. Luôn rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- 1.飲食前、如廁後一定洗手。
2. Chú ý đến môi trường và dụng cụ nấu ăn tại nhà, bộ đồ ăn của bệnh nhân phải được cách ly với những người khác để tránh lây nhiễm bệnh theo nhóm.
- 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. Tránh ăn thức ăn chưa nấu chín và tránh uống nước sống.
- 3.避免食用未經過煮熟的食物及避免飲用生水。
4. Khi lựa chọn thực phẩm, hãy chú ý đến hạn sử dụng.
- 4.選擇食物時，應注意保存期限。
5. Thớt dùng cho thức ăn sống và chín phải để riêng.
- 5.生和熟的食物所使用的砧板必須分開。
6. Sinh hoạt, nghỉ ngơi điều độ, bỏ thói quen hút thuốc (kể cả thuốc lá điện tử), uống rượu, nghiện ma túy.
- 6.規律生活作息，戒除抽菸（含電子煙）、喝酒、藥癮習慣。