

急性腸胃炎

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。

1. **病毒型腸胃炎（也稱腸胃型感冒）**，常見的有：腺病毒、輪狀病毒及諾羅病毒這三種，侵犯到腸胃道黏膜，引發嘔吐、腹瀉、發燒、肌肉痠痛等症狀。
2. **細菌型腸胃炎（經食物、接觸傳染）**，包含：沙門氏桿菌、大腸桿菌、金黃色葡萄球菌及仙人掌桿菌，可能出現嘔吐、食慾不振、腹瀉、發燒、血便等症狀。

二、原因

1. 吃了受污染的食物或水，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。

三、症狀

發燒、腹痛、腹脹、腹瀉、嘔吐、食慾減退、尿量減少、體重減輕、消化不良、全身倦怠；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，心跳加快、呼吸急促、抽搐等危險狀態。

四、治療方針

發病期應維持體液與電解質平衡，減少或暫停進食，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. **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，但老年和心衰竭病人，需經詳細評估，再視情況決定治療方式。
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，可試著飲用白開水或稀釋過的運動飲料，若無不舒服的腸胃症狀，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；腹瀉情形者避免攝入牛奶製品（至少一週）；如果再有嘔吐情形發生，則需禁食幾小時後再進食。
3. **藥物治療**：依醫師醫囑輔以抗生素、止吐劑、止瀉劑，但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。

急性腸胃炎

五、如何照顧自己

1. 因腸黏液偏鹼，會刺激肛門口皮膚，若肛門口皮膚破損情形，每次排便後用溫水清潔肛門口，並用輕拍方式拭乾皮膚以免造成肛門口皮膚紅腫刺痛。
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. 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. 恢復飲食應採低渣清淡飲食，避免調味品過多（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. 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、年糕）、糯米類製品、冰品、纖維多的或脂肪性食物。
6. 飲食定時定量、少量多餐、勿暴飲暴食。
7. 按時服用醫師處方藥物，如症狀無改善或有疼痛情形，請立刻返院複查及治療。

六、日常生活如何預防急性腸胃炎

1. 飲食前、如廁後一定洗手。
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. 避免食用未經過煮熟的食物及避免飲用生水。
4. 外出進食應選擇符合衛生之餐飲店。
5. 選擇食物時，應注意保存期限。罐裝類食品開封後應立即食用，勿隔餐再食並注意容器若有異常膨出或滲漏現象，就應丟棄切勿食用。
6. 調理食物、餵食前或換完尿布後，應確實以肥皂洗手，避免造成交互感染。
7. 生和熟的食物所使用的砧板必須分開。

參考資料

沈佩盈（2024）。腸胃炎可以吃甚麼？。彰基院訊，41(12)，16-17。

林貴滿（2023）。消化系統疾病病人之護理。於陳夏蓮總校閱，內外科護理學（七版，719 頁）。華杏。