

肚子痛，拉肚子

腸胃炎乃是腸胃黏膜發炎的疾病，常見的原因有食物中毒、或食入各種病毒、細菌、寄生蟲所污染的食物和水。

一、經治療您的病情已有改善，宜返家休養並配合以下事項

- 1.臥床休息：如果您還會覺得噁心、嘔吐、腹瀉或是發燒時，請臥床休息，以利恢復體力。
- 2.若已經不嘔吐，但還有腹瀉時，可以飲用清流質飲食（如：果汁、運動飲料、米湯等），並如廁排便後以溫水清潔，以拍乾方式擦乾肛門。
- 3.如果腹瀉已止，而且覺得餓，可開始吃少量清淡且易消化的食物（如：稀飯、麵條、白土司等）。
- 4.症狀未完全消失前不可吃油膩、酸辣刺激性的食物，如：酒、咖啡、茶、可樂、鮮奶，請勿飲用，水果除蘋果外也盡量少吃（最好暫時不吃）。
- 5.定期服藥：如果醫師有開藥給您，請務必遵照囑咐定時定量服用，藥物用完後如果尚有不適，請到胃腸內科、一般內科或是家醫科門診繼續追蹤治療。
- 6.預防方法：
 - (1)注意食物衛生，不新鮮、不清潔的食物請勿食用；請勿在不乾淨的場所進食。
 - (2)食物要完全煮熟，尤其是雞蛋、家禽肉類、生鮮海產及魚貝類等。
 - (3)飲食前、如廁後請確實洗手，若手部有傷口要先包紮。
 - (4)適量的飲食，千萬不要暴飲暴食。
 - (5)辛辣、刺激性的食品盡可能少吃，空腹請勿喝酒。

肚子痛，拉肚子

二、如有下列情形，請立刻回來複診

- 1.嘔吐、腹瀉越來越頻繁。
- 2.便中有如鼻涕般的黏液、血液或是可以看到寄生蟲。
- 3.嚴重腹痛，特別是疼痛逐漸加劇，或是轉移至右下腹，腹痛延伸至肩部等症狀，請儘速返診。
- 4.持續發燒超過 38.5°C。
- 5.脫水，如：呼吸加快、心跳變快、嚴重口渴、皮膚變得皺且沒有彈性、尿的顏色變深或是尿量減少。

參考文獻

- 胡勝川（2022）。急診醫學醫療手冊（九版）。金名。
- 林貴滿（2023）。消化系統疾病病人之護理。陳夏蓮總校閱。內外科護理學(上)(七版，737-924 頁)。華杏。
- 李芸玫（2025）。消化系統疾病。吳孟凌總校閱。急重症護理學（二版，425-450 頁）。華杏。