



急性胃腸炎居家護理

現代人由於多吃油膩食物或暴飲暴食引起消化不良，或因誤食不潔食物中的病毒、細菌或毒素，容易造成急性腸胃炎。

一、致病原：

- (一)細菌性腸胃炎：致病原包括細菌、病毒和寄生蟲等，最常見的就是有腸炎弧菌、沙門氏桿菌、病原性大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌及霍亂弧菌等。通常是透過受病菌污染的手，或進食受污染的食物、飲品而感染，亦可經由空氣中的飛沫傳播。人與人之間糞口傳染途徑也很重要，特別是在照護腹瀉病人時，如嬰兒或糞便失禁的成人，容易造成傳染。
- (二)病毒性腸胃炎：感染病毒所造成，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。因胃、小腸或大腸的發炎，會導致病患嘔吐或腹瀉。雖然並不是經由流感病毒所引起，但也常被稱之為『腸胃型感冒或胃流感』。諾羅病毒則是任何年齡層皆可能受到感染。

二、症狀：

腹絞痛、噁心、嘔吐、腹瀉甚至水瀉，頭痛、虛弱，嚴重者會有發燒、脫水、電解質不平衡等情形。

三、一般防治措施：

- (一)飯前、便後及烹調前，應洗滌自己的雙手。
- (二)食物應清洗、保持清潔，食物處理應合乎衛生原則。
- (三)用不同器具處理生熟食，避免交互污染。
- (四)要澈底加熱，食品中心溫度超過 70°C，細菌才容易被消滅。
- (五)要注意保存溫度：保存溫度低於 7°C，才能抑制細菌生長，室溫下不宜久置。
- (六)沙拉及冷盤之保存應特別謹慎。
- (七)被蒼蠅沾染、過期或腐敗等不潔食物，均應丟棄，切勿食用。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

(八)牛奶和奶製品應滅菌後再食用。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。

(九)水旅行或野營時，用水應煮沸消毒。

四、發病時自我照顧：

(一)應禁食 6-8 小時，使腸道充分休息，待症狀減輕時，再進食清淡飲食並採少量多餐方式。

(二)食用低纖維、易消化的食物，硬的、過甜的、多渣高纖維、高脂肪性食物及奶類食物，應避免食用。

(三)勿食用冰冷或具有刺激性食物，如：酸、辣等。

(四)腹瀉會流失含鹽分之消化液，易發生脫水現象，故應補充水分或稀釋的運動飲料亦可。

(五)安靜臥床休息，使腸蠕動減慢並使腹瀉症狀減輕。

(六)按醫囑服用藥物，必要時回診追蹤。

(七)若發現持續發燒、血便、意識不清、無力，極有可能為沙門菌腸炎，必須速回醫院診察。

(八)上吐下瀉情況嚴重的病人應儘速就醫，不應自行購買藥物服用。