

## 腸胃炎

### 一、腸胃炎：

常見可以分為「病毒性腸胃炎」及「細菌性腸胃炎」兩種，腸胃炎是指病毒或細菌侵犯腸胃道黏膜，造成胃、小腸或大腸的發炎，導致嘔吐、腹痛與腹瀉等症狀的疾病。

### 二、致病原因：

- ◇ 病毒型：也稱腸胃型感冒或胃流感；常見的病毒有輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。
- ◇ 細菌型：常見的致病菌有沙門氏桿菌、大腸桿菌、痢疾桿菌、腸炎弧菌、寄生蟲感染等。

### 三、症狀：

- ◇ 病毒型：腹瀉、噁心、嘔吐、發燒、腹痛、頭痛及虛弱。
- ◇ 細菌型：除了病毒型感染症狀外，可能還會有血便或膿便，亦即大便中混合著血絲、透明黏液等。

### 四、傳染途徑：

主要為糞口及飛沫傳染，如食用受病毒污染的食物或飲水、接觸到排泄物、嘔吐物或病人曾接觸的物體表面，或是吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫等。

### 五、預防：

- ◇ 注意居家環境衛生及個人衛生，備餐前、進食前、如廁後及照顧病人後（包括為嬰幼兒更換尿布後），皆應注意手部清潔。
- ◇ 避免生食，海鮮類應徹底煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。

### 六、治療及照顧：

- (一)經常洗手以避免疾病傳播。
- (二)補充水分及電解質(將運動飲料和開水以 1:1 稀釋後飲用)，避免脫水。
- (三)飲食內容應以清淡（稀飯、白吐司）為主；宜食用溫熱，纖維少，低脂，易消化，無刺激性食物（忌酸，辣），並少量多餐。
- (三)避免食用易發酵產氣的食物（如豆漿及奶類製品）。
- (四)注意是否有脫水現象（例如：心跳加快，尿量減少，唇乾，皮膚乾燥）。
- (五)清洗嘔吐物或排泄物時：
  - ◇建議使用口罩並戴手套，在脫下和丟掉手套後要洗手。
  - ◇使用隨用隨丟的紙巾或抹布來清理任何物體，並且把這些紙巾放在垃圾袋，密封後才放在垃圾桶。
  - ◇用熱水或漂白水清洗弄髒的環境，並且徹底抹乾。

板橋中興醫院 關心您！