



## 急性腸胃炎

一、什麼是急性腸胃炎？ 急性腸胃炎是一種夏天常見的疾病，此和夏季悶熱，導致食物孳生細菌有關，而人體將這些食物攝入人體後，即可能造成腸胃道之感染，進而引起腸胃炎。

二、造成的原因 常為病毒或細菌感染，少部份是由寄生蟲感染所致。由於夏季之食物，不易保存新鮮或烹調不當、水源之汙染易引起菌種入侵腸胃道造成感染。

三、常見的徵象是什麼？

1. 最首先出現為所排之糞便過於濕軟甚至水樣狀，即是所謂的腹瀉；一般而言，排便次數一天大約是 1~20 次。有些人的糞便中會有黏液或血點。
2. 一部份的人糞便會產生惡臭，有些人則沒味道，性質隨著病因不同而有差別。
3. 有時會伴隨著上吐下瀉、中毒徵象、腹痛、發燒及體重減輕之情形。通常比較輕微。
4. 若水份排出過多，則會引起脫水的徵象，如：口乾、少尿、深色尿、皮膚無彈性、體重喪失等。
5. 如合併有嚴重脫水之現象，如：發燒、嘔吐超過八小時、吐血、糞便中有血、腹痛及意識不清等，應立即到醫院就診，切勿拖延。

四、治療的方法 大多是治療腹瀉所引起的脫水為主，而非殺死細菌。

1. 減少食物之攝取或禁食：
  - (1)使腸道充份休息，可食用清淡或是清流質之飲食
  - (2)若腹瀉及腸道症狀嚴重，則可先禁食一段時間。
2. 補充水份或是靜脈注射點滴：以補充因腹瀉所喪失的水份、電解質及葡萄糖；一般人若水份補充足夠，則 1~2 天即可減輕腸胃炎之症狀。
3. 藥物方面：一般醫師會視情況而給予腸黏膜保護劑、抗生素、止瀉劑等。
4. 攝取葡萄糖、電解質溶液：治療脫水，補充電解質及葡萄糖。

◎炎炎夏日，食物之保存新鮮不易，且小心處理新鮮之食材，儘量避免攝取未煮熟之食物，若需食用，則必需注意食物之新鮮度以免感染急性腸胃炎。

