

腸胃炎是一年四季常見的疾病，在任何年齡層都會發生，最常看到的症狀是噁心、嘔吐、腹部絞痛、腹脹、腹瀉（次數可達一至數十次）。而較嚴重的腸胃炎，可能還會有發燒現象，解稀水便，且糞便中可能夾帶有血絲、黏液或惡臭。

（一）腸胃炎的原因

引起腸胃炎的原因通常有：

1. 病毒性感染：常見的病毒有輪狀病毒與諾羅病毒等。
2. 細菌性感染：常見的致病菌有沙門氏桿菌、大腸桿菌、痢疾桿菌、腸炎弧菌或寄生蟲感染等。
3. 其他：食物過敏、腸胃道結構異常、內分泌失調等。

（二）腸胃炎的症狀

1. 病毒性感染：腹瀉、噁心、嘔吐、

發燒、腹痛、頭痛及虛弱。

2. 細菌性感染：除了病毒性感染的症狀外，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。

（三）照護的原則

1. 一般腸胃炎症狀大多不需要特別的抗病毒或細菌藥物治療，也就是沒有所謂的特效藥。
2. 急性腹瀉並不需要禁食，除非嚴重嘔吐、或嚴重的腹脹、腹痛導致無法進食。
3. 注意補充水分與營養，避免脫水。
4. 飲食內容應以清淡（稀飯、白吐司、陽春麵條）為主。
5. 避免高油或高糖分的食物，因為此類食物除了腸胃道無法吸收之外，還會刺激腸道，使嘔吐、腹瀉的情況加劇。

6. 建議暫時減少乳製品的攝取（嬰幼兒服用母乳或配方奶者，則不在此限），或改用無乳糖配方奶。
7. 必要時可以使用醫療用口服電解質液，補充體內流失的電解質。

（四）如何預防被傳染

1. 經常洗手可以降低感染的機會，飯前、便後及烹調食物前皆應以肥皂或洗手乳正確洗手。
2. 避免食用可能被汙染的食物。
3. 妥善處理嘔吐物和排泄物，以及弄髒的床單或衣物（處理者建議要戴口罩和手套處理）。
4. 為預防疾病傳播，應澈底消毒被污染物體的表面，可以使用熱水（ $> 85^{\circ}\text{C}$ ）或稀釋過的漂白水（濃度配置為 0.1 %）清洗擦拭、抹乾，以利減少病毒及細菌的蔓延。

(五) 發生下列情形時應速就醫：

1. 持續發燒、發冷。
2. 血便或黏液便、黑便。
3. 意識不清。
4. 劇烈腹痛。
5. 嚴重嘔吐以致完全無法進食。
6. 持續腹瀉超過2天且每日超過5-6次。

祝您
身體健康！



認識腸胃炎



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心
三民校區：(04)2219-5233~5237
民生校區：(04)2219-5888
E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學

~ 學務處衛保組關心您 ~

