

傳染病衛教~腸胃炎

阻擋蠢蠢欲動的腸病毒

EASY!

天氣變暖，腸病毒也開始蠢蠢欲動
記住小撇步，預防可以很簡單！



- 1 · 大人、小孩隨時用肥皂勤洗手
- 2 · 返家或抱嬰幼兒前，務必更衣及洗手
- 3 · 避免出入擁擠及空氣不流通的場所
- 4 · 保持居家通風和清潔
- 5 · 玩具經常清洗、消毒

腸胃炎算是一年四季都不缺席的常見疾病，每次出現都使人恨得牙癢癢，一整周折騰不已。餐餐清粥小菜口味不得不淡，吃得五根彷彿都清淨不少。感染性腸胃炎可分為兩種，細菌性與病毒性，而無論是哪種，超過兩天沒改善要儘快就醫。

腸胃炎的型態

腸胃炎是種常見的疾病，腸胃發炎包括胃部以及小腸大腸因細菌、病毒、食物毒素或期間的化學作用引發的發炎反應。臨床上，腸胃炎可以簡單區分為感染性腸胃炎與非感染性腸胃炎。而感染性腸胃炎依據病原不同，又可以分為「病毒性」與「細菌性」兩種腸胃炎。

非感染性腸胃炎

非經由外來病毒或細菌感染引發的腸胃炎，像是藥物毒性、食物毒素或暴飲暴食引發的腸胃炎。

感染性腸胃炎

感染性腸胃炎可分為兩種，病毒性腸胃炎與細菌性腸胃炎，這兩者多以腹瀉、嘔吐為主。病毒性會有類似流感的發燒與肌肉痠痛的症狀，但整體症狀較輕，影響天數也短。細菌性腸胃炎則症狀較為嚴重，容易解血便、產生膿便，也是食物中毒的一種。

	病毒型腸胃炎	細菌型腸胃炎
致病病毒	諾羅病毒、腺病毒、輪狀病毒	沙門氏菌、大腸桿菌、葡萄球菌
症狀	嘔吐、腹瀉、胃痛、發燒、全身無力、脫水、肌肉痠痛	腹痛、腹瀉、嘔吐、噁心、血便、膿便、脫水
影響天數	2-3天	7-10天
感染後處理	補充水分、多休息、就醫	補充水分、平衡電解質、多休息
治療方法	支持性療法	抗生素
盛行季節	一年四季都常見	夏季

感染性腸胃炎分兩種！ Heho 健康 <https://heho.com.tw/archives/148931>

※若出現血便、膿便、高燒不退、意識模糊的狀況，最好盡快就醫。

腸胃炎需多注意水分補給

上吐下瀉的腸胃病徵會帶走身體很多水分與電解質，所以最好時時補充水分與電解質。可以去藥局購買電解質水或可以泡開的粉劑錠劑回來服用，市售運動飲料能補充到的電解質量較微不足道，且多半含大量糖分，高糖分會刺激胃部導致不適，進一步加重發炎狀況。若一時沒有買到電解質水，暫時要用運動飲料替代，記得以溫水一比一兌開，不要把剛買到的冰運動飲料直接往嘴裡灌，以免冰冷刺激腸胃。

腸胃炎這些要避免吃

高油（油炸物）、高糖（糕餅甜點）、纖維多纖維粗的（竹筍、蔬菜莖梗、芹菜、鳳梨）、不好消化的乳製品（牛奶）、刺激性調味料（辣椒、蒜頭、蔥、芥末）與過度調味的食物。

盡量以低纖維、清淡的食物為主，讓腸胃慢慢修復，等到能排出固態糞便的時候就表示腸胃功能恢復得差不多了。

※若已經吃什麼都吐或拉肚子，喝水也不舒服建議要去醫院吊點滴，不然一直脫水可能會有生命危險。

雖然腸胃炎通常都是腹瀉跟嘔吐為主，但病毒型的腸胃炎較容易有發燒、全身性的不適，有時容易會誤以為是流感，醫師提醒：「特別是諾羅因為具有高傳染力，如果人口密集容易引起群聚感染，往往1人感染就讓全家跟著中鏢。」且諾羅病毒無法藉由乾洗手或酒精消毒，特別是在進食前和如廁後一定要認真洗手。

腸胃炎發作切勿自行服用止瀉藥！可補充水分、電解質

只是腸胃炎真的急性期好發時，醫生最擔憂的是過度嘔吐及腹瀉容易造成「脫水」與「電解質失衡」，林詠青說：「嚴重時甚至會導致腎臟衰竭而危及生命，所以水分補充在病程中是相當重要的，可喝些運動飲料來平衡電解質及恢復體力。」

只是有些民眾會想說趕快吃成藥或止瀉藥，但不當止瀉反而會延長細菌在腸道的時間，尤其若糞便帶有血絲、濃黏液、惡臭等情形，會延長疾病治癒時間，甚至增加疾病嚴重程度，是否使用止瀉藥仍需要醫師評估。如果要慢慢開始恢復正常飲食時，盡量以清淡、低纖維食物為主。

防範急性腸胃炎五大要點！海鮮、貝類避免生食

而會引起急性腸胃炎通常都跟飲食有極大關係，特別是因為烤肉、聚會的時候，忽略食材的保存，林詠青醫師強調有五點必須要做到：

1. 吃飯前一定要洗手
2. 食用新鮮的食材
3. 烹調時徹底加熱
4. 熟食生食要分開處理
5. 食材保存的溫度避免在室溫放太久

像是烤肉大家都愛吃的海鮮、貝類，具有濃縮水中病原物質特性，若生食生蠔、貝類感染病原的風險就先對提高，抵抗力弱的人千萬得多注意。

腸胃炎可以吃什麼？把握這3原則不再為肚子帶來負擔！

Heho 健康 <https://heho.com.tw/archives/145889>

腸胃炎吃什麼？
除了粥還有其他選擇

把握3個進食原則平安度過！

- 少量多餐**
一次處理少量食物胃的負擔會比較小
- 補充水分**
上吐下瀉容易脫水補充水分與電解質
- 減少刺激**
避免容易刺激胃部或不好消化的食物

拒絕諾羅突襲 | Heho 健康 <https://heho.com.tw/archives/1683>

中標後的照護注意事項：

1. 生病期間應注意補充水分與營養，必要時補充電解質，因為上吐下瀉會造成人體水分及電解質流失。

2. 建議使用少量多餐清淡飲食法，不讓過油或高糖的食物刺激腸道蠕動，增加拉肚子的情況，不要怕吃了會拉就不吃，因為腸胃道細胞的修復需要你吃入的營養來支持。

3. 隔離照護：諾羅病毒在成人病程約為1~3天，在兒童約為3~5天，症狀緩解後的2天內仍有傳染力，用最保守的計算隔離時間為7天，這一段期間應與未感染的家人隔離，以防全家一起中標。值得注意的是有些人感染恢復之後的二星期內，其糞便內仍有病毒，所以還是具有傳染力。

有效消毒方法：

如何清除諾羅病毒拜訪過的痕跡：
使用漂白水

注意事項：

- 酒精對引起腸胃炎的病毒無用。
- 請先配戴手套、口罩、防水圍裙及護目鏡，因為漂白水對黏膜、皮膚及呼吸道具刺激性，會引起頭暈想吐的不適感。

(一) 居家環境

使用0.1%漂白水，配製方法為

- 大量：【200cc漂白水+10公升清水中】
- 少量：【20cc漂白水+1公升清水中】

*建議使用漂白水擦拭後，靜置10分鐘再用清水擦拭來降低異味。

(二) 嘔吐物及排泄物

使用0.5%漂白水，配製方法為

- 大量：【1000cc漂白水+10公升清水中】
- 少量：【100cc漂白水+1公升清水中】

*浸泡消毒的時間建議超過30分鐘。

f Heho健康