

# 急性腸胃炎

撰文：註冊西醫曹貴子

急性腸胃炎是很常見的疾病，通常由吃下受污染的食物引起，會導致嘔吐和腹瀉，如果病情輕微，一般會自行痊癒，所以很多人也不把急性腸胃炎當一回事。其實急性腸胃炎可以非常嚴重，如果出現在嬰幼兒身上，更要謹慎處理。

## 徵狀

- 嘔吐
- 腹瀉
- 腹部痛性痙攣及絞痛
- 排便次數每日可達20次
- 輕微的病情可於2至4天後好轉
- 嚴重者會發燒，嘔吐物和糞便中可能帶有少量血，甚至會因脫水而休克

## 成因

急性腸胃炎即胃黏膜和腸黏膜發炎，都由食物中毒引起，成因通常是細菌或病毒感染。細菌引致的腸胃炎在夏天發生的頻率比較高，原因是夏天溫度較高，是各種細菌繁殖的好時機。不合衛生的煮食程序、不潔的煮食器皿和帶菌的處理人員都可能令食物受細菌污染。在室溫下存放的食物亦很可能受到嚴重的細菌污染，尤其是含奶食品、經加工的肉類、魚生壽司、半熟食物、再煮熟的食物等。常見的細菌有葡萄球菌、大腸桿菌、沙門桿菌等。細菌性腸胃炎的症狀會較嚴重，有可能造成抵抗力較弱的嬰幼兒全身性感染，後果可以很嚴重。於天氣較涼的季節，特別容易出現由病毒引致的腸胃炎，最常見的是諾克病毒和輪狀病毒感染。這類病毒感染的傳染力很強，患者的家人也很容易受到傳染，亦容易在安老院和學校等院舍爆發。

## 戒口休養自然痊癒

輕微腸胃炎患者不經治療也可自行痊癒。在休養期間，患者要多喝水補充失去的水分；進食方面，不可吃刺激性食物，不可喝茶、咖啡及酸性飲料，亦要戒奶類，以免刺激胃腸。若病徵不退，或連帶有腹痛、糞便帶血、發燒、抽搐等現象，必須立刻去看醫生。

## 兒童患者應求醫

如果患者是嬰孩，就一定要看醫生，因為兒童的腸胃炎比成人的腸胃炎複雜得多。面對孩子上吐下瀉，家長可能擔心孩子營養不良而增加餵食，但這樣反而會增加腸胃的負擔，令嘔吐加劇。正確的做法是讓孩子少量多餐地進食麵包、粥水、豆腐等容易消化的食物，以及多喝水以補充流失的水分，同時應避免進食含乳糖的奶類食品。如果患者是嬰兒，則應改以其他特別配方或稀釋了的奶粉代替平常飲用的奶粉，以免腹瀉加劇。

## 護理要點

**補充水分與電解質：**上吐下瀉易令身體流失水分與電解質，因此必須補充以免脫水。除了多喝水外，可喝用開水稀釋的運動飲品。如患者是兒童，應該向醫生求診，由醫生按需要處方小兒電解質飲料

**清淡飲食：**有些患者由於怕腹瀉，會變得不敢進食。其實進食才能補充體力，幫助復元。腸胃炎期間的飲食宜以清淡不油膩為主，如粥水、麵包、蘇打餅都適合，而蔬菜、水果等高纖維食物和牛奶則應避免，以減輕腸胃的負擔。如果進食後會嘔吐、腹瀉或腹痛，則應採取少量多餐的方式進食。若患者為嬰兒，則應向醫生查詢是否需要暫時改吃無乳糖的配方奶粉

**注意脫水及併發症：**雖然腸胃炎一般都可自行痊癒，但也要注意有無脫水現象，尤其患者是嬰幼兒的話，必須特別留神，囟門凹陷、哭喊卻沒有眼淚、嘴唇乾燥、尿布更換次數減少、劇烈腹痛、腹脹、拒絕進食、高燒不退、活

動力降低、手腳冰冷、昏睡、抽筋等都是警號，必須立即入院求醫，因為有可能是腸麻痺、腸套疊、腸穿孔等併發症

**別自行用藥：**止瀉藥可緩解症狀，讓人比較舒服，但無法將腸胃道內引致發炎的髒東西排出，甚至可能引起併發症。如果上吐下瀉的情況嚴重，或有發燒、抽搐等徵狀出現，最好是向醫生求診，由醫生處方合適的藥物