

急性腸胃炎 衛教指導

腸胃炎是指胃與腸黏膜受到病毒或細菌的侵犯，而產生炎症反應。不論是何種機轉造成的炎症反應，最終都會使得腸胃道活動加快，電解質及水分大量快速的分泌入腸道中。

✚ 預防的方法：

- ✦ 避免食用懷疑有污染的水或食物。
- ✦ 飯前、如廁後、與腸胃炎的個案接觸後，均應加強洗手。

✚ 照護措施：

- ✦ 急性期應禁食 6-8 小時（包括開水或糖果），以使腸胃道休息，待症狀減輕時，再予清淡飲食並採少量多餐飲食方式。
- ✦ 硬的、多纖維、脂肪性食物、豆類等易脹氣食物，冰冷、刺激性食物應避免食用。
- ✦ 腹瀉會使含鹽之消化易部分流失，易發生脫水現象，故應補充水分或適量運動飲料（小兒應以開水稀釋運動飲料 1：1）；暫時避免食用牛奶製品。
- ✦ 安靜臥床休息，以使腸蠕動減慢並使腹瀉症狀減輕。
- ✦ 依醫囑服藥及若症狀改善即可停藥，不必服完全部藥量，以免過於抑制腸蠕動，導致便秘。
- ✦ 維持肛門處皮膚完整性，盡量以清水清洗。