

小兒腸胃炎衛生教育指導

✚ 何謂腸胃炎？

腸胃炎是嬰幼兒期最常見的疾病之一，原因是吃了受污染的食物或飲料，而引起腸胃發炎症狀，最常見的污染源是蛋類、污染的肉類、生菜沙拉...等，或動物與人的相互感染：寵物，如貓、狗、烏龜，或是感冒病毒所引起。

✚ 症狀有哪些？

- ✦ 腹部絞痛—因腸蠕動增加造成。
- ✦ 解水便—依嚴重性可由 2-3 次/天至 10-12 次/天。
- ✦ 發燒—發炎引起（少數會合併發燒現象）。
- ✦ 頭痛甚至噁心嘔吐，嚴重時會造成休克現象。

✚ 照顧上的注意事項：

- ✦ 吃東西前、摸到髒東西、髒環境後一定要洗手。
- ✦ 正確擦拭臀部（由前往後擦拭，避免糞便污染到泌尿道引起感染）。
- ✦ 勤換尿布，維持臀部乾燥，使用溫水清潔防止皮膚受損引起尿布疹。
- ✦ 觀察孩童的排便次數、量及特徵。
- ✦ 妥善處理排泄物。
- ✦ 哺餵母乳，吃配方奶餵食用具要立即清潔。
- ✦ 攝取保護性營養豐富食品：如稀飯、蘋果泥、吐司、清湯、蘿蔔泥餅、果凍等。
- ✦ 進食清淡食物（勿油、勿甜、勿辛辣），依醫師指示泡奶。

✚ 何時應就醫？

- ✦ 出現持續性腹瀉、有血便。
- ✦ 有發燒、哭鬧不安、腹脹或嗜睡。