

肚子鬧孫悟空(急性腸胃炎)怎麼辦？

腸胃炎乃消化道發炎的反應。其症狀輕者會有噁心、腹脹、倦怠感等現象；嚴重者有陣陣腹部絞痛、嘔吐、腹瀉或合併三者之症狀；更厲害者可能會有發燒、脫水、休克等症狀。

其致病因有：細菌、病毒感染或牛奶、西瓜…等過敏所引起。而食物中毒，則常為兩人以上有相關腸胃炎且症狀較為嚴重，其致病因有：河豚、貝類、葷類所產生的毒素或含金黃色葡萄球菌、霍亂弧菌、痢疾桿菌、沙門氏菌等之海鮮、食品為主。

潛伏期

金黃色葡萄球菌以外毒素為主，約一至三個小時。阿米巴痢疾、沙門氏傷寒桿菌，約七到十天。其餘皆為一至兩天。故有症狀時，除金黃色葡萄球菌外，通常考慮前一天所吃之食物的問題。

志賀桿菌、阿米巴、沙門氏桿菌痢疾，其症狀以帶血水便為主，大腸桿菌、霍亂弧菌、臘腸桿菌、腸病毒等，則以水便為主。

致病機轉

消化道發炎時，人體為了不讓毒素聚留體內引起中毒，即加速腸的蠕動，致產生陣陣絞痛、腹瀉症狀。且發炎後因腸黏膜壞死，消化吸收能力皆下降，故產生腹脹不適。當腸子加速蠕動，使食物往上衝即會嘔吐、往下衝則會腹瀉。

嘔吐或腹瀉後可能造成體內脫水，體液循環不足而產生頭暈症狀。也可能使汗液排泄不足產生發燒症狀。又使鹽份不足而產生倦怠虛弱感。嚴重者可見嬰兒前囟下沉，小孩脈搏快而弱，大人嘴乾、無尿、

血壓下降等脫水或休克症狀。

治療原則

1. 先禁食，使腸道休息，有便意即上廁所，想吐就吐掉。
2. 再喝未冰之運動飲料，如舒跑、寶礦力…等，使之在胃吸收，可補充水份和鹽份，並減少腸蠕動，加速腸黏膜修復。
3. 症狀改善後，第二餐起，以半流體之清粥小菜，少量開始；並輔以運動飲料。不吃油質食物。約六至七餐後，量及濃度逐漸增加至正常飲食。
4. 腹瀉太嚴重時，可使用止瀉劑，以減緩腹瀉，但不可完全止瀉！以免毒素聚集體內，由發炎腸道吸入血液而加劇症狀。
5. 疑有食物中毒時，宜將剩餘食物、容器、患者嘔吐物、排泄物一起送醫診斷。
6. 當確定為傷寒、霍亂、或患有免疫不全、愛滋病者，宜使用抗生素。
7. 當患者有休克症狀或昏迷時，宜立即送醫並打點滴，以防病情惡化。

預防之道

1. 日常生活不吃可能含菌之生食或生水。
2. 不吃生冷已腐敗或過期食物。
3. 注重飲食衛生，飯前洗手不是口號，要切實做到。
4. 學校周圍餐飲店需定時抽檢評估，不合格者應予停業。
5. 勿任意服藥，如「臭藥丸」或喝太多水，以免症狀加劇，甚至腸子壞死，徒增困擾。

學務處衛生保健及醫療中心 關心您