

## 什麼是腸胃炎？

腸胃炎即是黏膜和腸黏膜發炎，而發炎的原因一般是由過濾性病毒所引起（如輪狀病毒），但亦有小部分是由於細菌感染（如沙門氏菌）或進食有毒的物及農藥所引致。

明顯的病徵包括：嘔吐、腹瀉、腹部絞痛、發高燒、脫水或休克。

## 腸胃炎的治療

- 腸胃炎的治療以「避免脫水」為主，醫生會給予病患者電解質口服液（而不是運動飲料，因為運動飲料一般都甜分偏高且鹽分不足）以補充水份、電解質及幫助身體退熱。其他則會依個別狀況給予徵狀治療。
- 醫生一般會建議患有急性腸胃炎患者將體內病菌及毒素排出，若出現嚴重水瀉，醫生才會給予適度的止瀉藥。
- 醫生一般都不會用抗生素，除非已經確知病源體是要用抗生素治療的細菌。

## 患腸胃炎吃甚麼

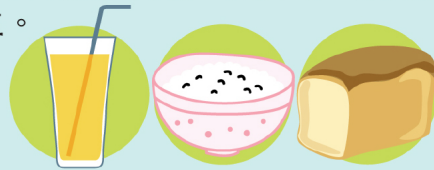
### 禁吃

奶類製品、油膩、油炸、冰冷、辛辣的食物。



### 宜吃

白稀飯、白麵飽、清湯、果汁等，以清淡食物為主。



### 個人衛生方面

## 預防方法

- 維持良好的衛生習慣，如廁後、煮食時及飯前都應洗手。
- 煮食時應穿著清潔的外衣或圍裙配製食物時切勿吸煙。
- 傷口需貼上防水膠布。

### 環境衛生方面

- 保持室內空氣流通，家居、食具必須保持清潔。
- 垃圾要放置在有蓋的垃圾桶內。

### 食物衛生方面

- 食物必須徹底煮熟，避免生食，尤其肉、魚類食物。
- 食水要煮沸才飲用。
- 蔬菜宜浸多次，徹底清除化學農藥後才烹調。
- 避免進食留置在室溫過久的熟食及餘餚。
- 要注意用微波爐加熱的食物，中心的溫度要夠熱才可進食。因微波本身是沒有殺菌能力。
- 注意奶類食品的有效日期。
- 不可吃長有嫩芽的馬鈴薯。
- 雪櫃內須保持攝氏4度以下，生熟食物應分開放置，食物不能存放過久。
- 雪櫃必須要定期清潔。



明心醫務中心有限公司  
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797  
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com  
網址：www.ActiveCareGroup.com