

假期大吃大喝 急性腸胃炎「藥」注意

文 | 林映州 | 藥劑部藥師

春節家庭聚會或好友齊聚不免大吃大喝，但一不小心亂吃，可能吃進不潔食物而引發急性腸胃炎，在無醫師診斷處方下，不建議隨意用抗生素或止瀉劑。

古諺云：「病從口入，禍從口出。」根據衛生福利部疾病管制署統計資料顯示，每年10月至隔年3月，國內群聚腹瀉通報事件便會攀升，秋冬之際是急性腸胃炎好發時節，春節及寒假期間聚餐增多，民眾需特別注意。

急性腸胃炎致病原因

引發急性腸胃炎的原因很多，一般常見的急性腸胃炎多為感染性急性腸胃炎，感染源可能是寄生蟲、原蟲、病毒或細菌，其中又以細菌性腸胃炎及病毒性腸胃炎最常見。

引發細菌性腸胃炎的病菌，常見的有沙門氏菌、腸炎弧菌、彎曲桿菌、產志賀毒素性大腸桿菌等。病毒性腸胃炎則可能由輪狀病毒、諾羅病毒、星狀病毒或腺病毒40或41型、沙波病毒等病毒所引起，其中又以諾羅病毒為大宗。

一般民眾很難區分致病原因，醫療人員須憑藉病史、理學檢查及相關檢驗報告，才能做出判斷。因此民眾意識到發病症狀，及早就醫配合治療才是上策。

急性腸胃炎主要症狀為腹瀉，一天可能有3次以上的水瀉或不成形糞便，可能同時伴有發燒、噁心、嘔吐、腹痛、肌肉

痠痛等症狀。一般來說，細菌性可能會拉出水狀、黏液狀糞便，甚至可能血便，此症狀在病毒性腸胃炎則較少見。

喝運動飲料難以緩解

通常感染 1 至 3 天後開始出現腸胃炎症狀，症狀可能持續 1 至 10 天。病程長短取決於感染的病毒或病菌種類及個人免疫力。一般人只要適當補充水分及電解質避免脫水，通常可完全復原，沒有後遺症；但嬰幼兒、年長者、免疫功能不良者及需長期照護者，可能因連續腹瀉導致脫水及電解質不平衡，在嚴重脫水情況，可能有危及生命的風險，需特別注意。

急性腸胃炎如果不是太嚴重，通常以支持性療法治療，也就是透過觀察及症狀控制處理，讓病人自體免疫力戰勝疾病，自然康復。但在有嚴重腹痛、持續嘔吐、嚴重脫水、6 至 8 小時無法排尿、血便、意識不清、無法進食喝水等緊急狀況，則須及時就醫，以免耽誤治療時機。

一般症狀治療用藥，不外乎止痛退燒藥如乙醯胺酚（acetaminophen；常見商品：普拿疼）或非類固醇消炎止痛藥物（NSAIDs；如 ibuprofen，常見商品：芬必得、普羅芬）、止吐劑（如 prochlorperazine 或 ondansetron）、口服電解水或粉劑。建議到藥局購買口服電解水或相關的粉劑沖泡，不建議喝運動飲料，因不一定可補足電解質，但通常會造成過多糖分攝取。

在無醫師診斷處方下，也不建議隨意用抗生素或止瀉劑，因腹瀉是身體自然抵抗病菌的方式，隨意使用止瀉劑，可能讓病原體滯留消化道。抗生素也不應隨意服用，由於病因可能是病毒性感染，吃抗生素無效，反可能殺死腸內正常菌落，造成腹瀉加劇的反效果。

預防勝於治療，感染性急性腸胃炎主要傳播途徑為糞口傳播，遵守以下 6 點建議，應可大幅減少感染的可能，包括：

1. 勤洗手、2. 確實洗淨食用蔬果、3. 確實清洗處理生鮮食品工具、4. 食用前確實煮熟、5. 如接觸污染物，要確實消毒、6. 接種疫苗。

參考資料：

1. Medpartner(2019, April 29) 腸胃炎症狀有哪些？腸胃炎飲食該注意什麼？醫師圖文解說 [部落格文章]。檢自：<https://www.medpartner.club/gastroenteritis-prevention-treatment/>。
2. 衛生福利部疾病管制署 (2019)。諾羅病毒好發秋冬，群聚漸增，疾管署籲請民眾落實勤洗手及注意飲食安全。檢自：https://www.cdc.gov.tw/Category/ListContent/XIWNfllaJZ-_G6LnGVVzCA?uaid=qj_wJtDLuuHhCYxpQ5Uafg。
3. 衛生福利部疾病管制署 (2019)。病毒性腸胃炎 - 疾病介紹。檢自：<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/sndL3ibQOtZXgLelyteHQ>。
4. 白宗平、許馨尹 (2015)。免疫力正常之成年人的感染性腹瀉。家庭醫學與基層醫療，30(8)，P228-233。檢自：<https://www.tafm.org.tw/ehc-tafm/s/viewDocument?documentId=1b9dd2861cea412482b19606d2e612c6>。
5. 潘逸倫 (2009)。傳染力超強的諾羅病毒。家庭醫學與基層醫療，24(11)，P394-396。檢自：<https://www.tafm.org.tw/ehc-tafm/s/viewDocument?documentId=7ef3445b157a431eba7ed919ac5f6188>。

