

## 急性腸胃炎

### Acute Gastroenteritis, AGE

#### 一、什麼是急性腸胃炎：

是指腸胃道的黏膜遭受細菌、病毒的侵入，造成腸黏膜及胃黏膜的發炎

#### 二、致病原因：

大部分是食用不清潔的食物或者污染的水，或飲食的製作或用具不清潔，以及烹調者的衛生習慣不良所引起的夏季常見疾病

#### 三、症狀：

發燒、肚子痛、腹脹、噁心、嘔吐、解多次的稀便或水便

#### 四、臨床處置：

- (一)暫時禁食，讓腸胃休息
- (二)待症狀減輕時，再經口予清淡飲食

#### 五、飲食：

- (一)採清淡飲食，例如：白土司、蘋果汁、稀飯，並由少量多餐開始
- (二)勿食冰冷、刺激性及易造成腹脹的食物，如：牛奶、蛋、豆製品及酸辣的食物

#### 六、居家照顧：

- (一)安靜臥床休息，使腸胃蠕動減慢
- (二)注意補充水分，可補充運動飲料（運動飲料請與溫水對半稀釋飲用）
- (三)就醫後需要定時服用藥物，切勿隨意添加任何自行處方之藥物
- (四)若依醫囑服藥後症狀仍嚴重未緩解時，請立即就醫
- (五)烹調食物及進食前須將雙手洗淨
- (六)食物須完全煮沸後才可進食
- (七)生和熟的食物所使用的砧板必須分開

#### 七、參考資料

李和惠、林麗秋、胡月娟（2019）。消化系統疾病病人之護理。於林貴滿總校閱，*內外科護理學上冊*（六版，653-824頁）。台北：華杏。