

# 腸胃型感冒衛教

所謂「感冒」即為病毒感染造成身體不舒服的一般用語。而造成腸胃不適的原因眾多，包括細菌、病毒的感染，環境不適應、飲食過敏及藥物反應等。「腸胃型感冒」是指病毒性的腸胃炎造成腸胃的不舒服。

## 致病的原因

- 一、先吐後拉、糞便帶有酸味、合併輕度發燒者：應是輪狀病毒惹的禍（偶爾合併輕微呼吸道感染的症狀）。
- 二、眼睛不適、發高燒、急性頭痛、腹瀉、噁心者：應是腸型腺病毒在作怪。
- 三、喉痛如刀割、口水難嚥、頭暈、發燒合併腹痛與腹瀉者：應屬腸病毒感染。
- 四、糞便帶血、腹脹嘔吐合併高燒者：應為沙門氏桿菌，此乃急症，須立即送醫。

**腸胃型感冒要如何預防？洗手、隔離，有症狀即盡快就醫才是不二法門！**

## 嘔吐腹瀉衛教須知

1. 嘔吐後 30 分鐘內暫勿進食，在急性嘔吐腹瀉的第一天，請儘量讓你的腸胃休息，請減少油膩性食物，暫時先不吃固體食物及避免過量飲食。
2. 多補充水分或果汁或清湯。可以喝加水的運動飲料和果汁，暫停乳製品的進食。
3. 如你仍覺得虛弱，請多休息。
4. 第二天起觀察腹瀉改變情況，可逐漸恢復飲食，先改為流質→稀飯→軟質。
5. 經常洗手以避免疾病的傳播。
6. **如有以下情況請儘速就醫：**

※持續腹瀉超過三日，且每日超過五至六次。

※發燒，發冷。

※劇烈腹痛。

※嚴重嘔吐，以致完全無法進食。

※皮膚乾燥，小便變少。

※嘔吐物出現血絲。

※出血黑便，血便或草莓醬狀便。

最近氣溫高，環境和食物的安全衛生更要注意，書田診所家醫科主任何一成表示，門診中最近有許多腸胃型感冒的人出現，這些人的症狀就像是腸胃炎再加上呼吸道感染的綜合體，醫師提醒，如果罹患腸胃型感冒，仍要注意營養，即使是沒什麼食欲的夏天，還是要有營養充足的飲食，只要在食材上做些挑選即可。

### **症狀多重要小心**

腸胃型感冒大部份以腹瀉情況為主，又因常發生在夏季，所以會讓人誤以為是腸胃炎，不過通常還合併有呼吸道感染的症狀，例如喉嚨痛、頭暈、咳嗽等，有些人甚至會發燒、全身無力，所以如果發現同時有腸胃症狀，又有感冒的表徵，就應請醫師診斷。在治療上，多是以症狀治療為主，例如有拉肚子情況，就會給止瀉劑；有喉嚨發炎情況就給消炎藥。要特別注意的是，如果是小朋友一直腹瀉，皮膚甚至出現乾皺的情況，要立即就醫，以免休克致命。此病會透過飛沫、接觸傳染，所以患者或週遭親友最好戴上口罩，飲食前多洗手。想要避免在夏天發生腸胃型感冒，除了要保持良好生活習慣、多運動之外，平常可多喝優酪乳，讓腸胃道的好菌多一些，就較不會有腸胃道症狀。

### **腸胃型感冒初期要避免喝牛奶。**

#### **多吃新鮮蔬果**

對付夏天的腸胃型感冒，何一成醫師提醒，很多人因為會一直狂拉肚子，所以比照急性腸胃炎的情況，只吃白吐司，事實上如果腹瀉的情況不是非常嚴重，那麼不能只吃白吐司，應該要和平常一樣多攝取一些新鮮的蔬菜水果，因為要把它當做感冒來看待，而感冒更需要補充營養，多增加蛋白質、維生素、礦物質的攝取，會痊癒得比較快。唯一需要特別注意的食物是牛奶和奶製品，因為這時候的腸胃對乳糖的吸收能力較差，如果喝牛奶或吃含乳糖的奶製品，會更容易拉肚子，所以在症狀初期3天，要避免喝牛奶。此外，為了減輕腸胃負擔，這段時間不要吃太油膩的食物，像是肥肉、油炸物等，也不要吃的太辛辣。