

# 遇到腸胃炎怎麼辦？

## 腸胃炎的原因：

腸胃道的黏膜遭受細菌、病毒、桿菌的侵入，造成腸黏膜及胃黏膜的發炎，這種發炎發生的原因，大部分是食用不乾淨的食物、污染的水，或飲食的製作過程及用具不清潔，以及烹調者衛生習慣不好所引起的。

## 腸胃炎常見症狀：

- ✧ 肚子痛、腹脹與絞痛。
- ✧ 嘔吐和拉肚子，若嚴重或長期大量流失體液而致脫水甚至休克。
- ✧ 噁心、發燒、出汗。



## 腸胃炎注意事項：

- 1.禁食：除少許開水外，任何食物不能吃，讓腸胃道休息。
- 2.補充水分：小口攝取水份，可以白開水為主、運動飲料為輔。
- 3.避免脫水：觀察尿量、顏色，是否有眩暈頭昏眼花症狀。
- 4.清淡飲食：恢復飲食應採漸進性飲食，先從流質（例如：米湯、菜湯）開始，等症狀改善，改採清淡飲食（例如：白稀飯、白吐司、白饅頭、麵條），最後恢復正常飲食。
- 5.藥物治療：目的在保護腸黏膜或抑制細菌生長，需經醫師指示用藥。

❖ 腸胃炎飲食叮嚀：油炸、辛辣、乳製品、高纖維食物，腸胃炎期間應避免食用，以免刺激腸胃加劇拉肚子的情況。



### 不想得腸胃炎可以怎麼做：

- 1.勤洗手：飲食前請確實洗手，如廁後也請確實洗手。
- 2.食材確實加熱：食物最好煮熟後再食用，加熱到 80°C 以上細菌才容易被消滅。若是食用冰（涼）品，則要注意製作過程與保存時的清潔衛生。
- 3.廚房中應有兩個砧板：一用來處理海鮮、肉品等生食，另一專門切、剁熟食，而處理完生食之後也應洗手之後再調理熟食，以免海鮮等易帶菌的生食污染到已煮熟的食物。
- 4.食物正確保存：避免室溫下久放，留意食物保存期限，不要食用包裝標籤過期的食物。
- 5.注意個人衛生：保持廚房、廁所清潔，妥善處理垃圾

維持良好飲食習慣，注意個人衛生，遠離腸胃炎