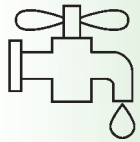


預防腸胃炎須知



要養成良好的衛生習慣，進食前及如廁後必須洗手；



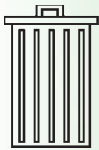
食物要保持新鮮和清潔，煮食前要先洗手及把蔬菜和肉類清洗乾淨；



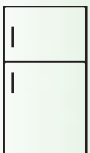
應徹底煮熟食物和避免進食未熟透的海產貝殼類食物，以減少食物中毒的機會；



應盡量避免進食難以消化的食物；



如用奶樽來餵飼嬰兒，必須遵從嚴格的消毒程序；未飲完的牛奶要立即棄掉，切忌留回下次餵食；



新鮮食物如非即時食用，請放入雪櫃或冰格內；



避免讓小孩子養成吮手指的壞習慣。

醫院管理局健康資訊天地

健康是個人的責任，要好好照顧自己的身體健康，你需要掌握切身的健康資訊。醫管局健康資訊天地，常設健康展覽、定期為病人及市民舉辦專題健康推廣活動，全面發放健康訊息，是醫管局與社區夥伴共同促進健康的匯聚點。

我們歡迎你及家人到健康資訊天地參觀及參加健康活動。
以下是健康資訊天地的聯絡途徑：

地址：香港九龍亞皆老街147號B
醫院管理局大樓地下
查詢：2300 7733
傳真：2300 7158
資訊網：<http://www.ha.org.hk>

開放時間：
星期一至星期五 上午九時三十分至下午六時
星期六 上午九時三十分至下午四時半
星期日、公眾假期及開放時間以外敬請預約



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

腸 胃 炎



腸胃炎的成因

- 急性腸胃炎的病因很多，通常是由於進食了受到過濾性病毒或細菌感染的食物而引起。一般所謂「食物中毒」，主要是吃了受細菌毒素污染的食物。通常食物製作過程不當，或食物在室溫內存放過久，便會讓病菌有機會滋生。至於敏感性腸胃炎，是由於吃了例如蛋、蝦蟹、牛奶等食物引致某些人產生過敏反應。比較少見的病因是化學物品所引起的食物中毒，例如吃了含有過量農藥的所謂「毒菜」。
- 病毒或細菌附在腸胃的黏膜時，便會引起嘔吐或腹瀉；這些常見的症狀可能持續數日。其他的病徵有：食慾減退、噁心、腹漲、腹鳴、腹痛或發燒等。

腸胃炎的危險及影響



嚴重的嘔吐與腹瀉可引致脫水；幼童身體的水份比成人少，所以脫水對幼童有更加嚴重的影響；



嘔吐與腹瀉亦可引致身體內電解質的流失而令身體的機能受到影響；



腸胃的黏膜受損會使腸胃不能接受奶類或高脂肪的食品；若進食此類食物，可能令腹瀉加劇。

腸胃炎病情加劇徵兆

- 病人經診治回家後，如出現以下任何情況，便應盡快求診：



病人出現脫水的跡象，例如：

- a) 腹瀉次數頻密或加劇；
- b) 口腔與舌頭異常乾燥；
- c) 皮膚失去彈性及光澤；
- d) 小便量顯著地減少；
- e) 眼睛凹陷或眼袋呈現黑色；
- f) 嬰兒頭頂的囟門比平常凹陷；
- g) 呼吸加快或過慢；
- h) 神智呆滯不清；

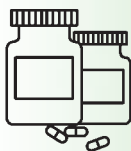


病人有嚴重的嘔吐，以致不能飲食；



病人腹瀉加劇，或發現大便混有黏液或血液，表示可能有其他併發症。

腸胃炎家居護理須知



應照醫生的囑咐，按時服藥；



應多喝開水，可服用醫生處方的「補充水份溶液」(ORAL REHYDRATION SOLUTION) 以作補充電解質之用；此外，也可喝葡萄糖水或稀粥水；



當嘔吐減少後，可開始進食簡單的或流質的食物，例如餅乾、碎蘋果、清粥、或煮熟及切碎的蔬菜；



緊記要戒口：最初數天不宜進食鮮奶或奶類食品、生的蔬果、麥飽、咖啡、濃茶和煎炸肥膩的食物；待病癒數日後才可慢慢恢復平常飲食；



進食前及如廁後必須洗手。

注意：一般止腹瀉的藥物是治標而不治本的，這類藥物會令腸臟蠕動減慢，因此有可能讓病菌滯留在腸中繼續繁殖，而延長病者處於帶菌狀態的危險。所以如無必要，最好避免服用止瀉藥；尤其重要的是，避免給患上腸胃炎的小孩服食止瀉藥。

一般腸胃炎是無須服用抗生素的。