

(一) 腸胃炎的成因及病徵

- 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。
。「食物中毒」主要是吃了受細菌毒素污染的食物，一般因為食物製作過程不當，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，是由於進食容易引致某些人產生過敏反應之食物如蛋、蝦蟹、牛奶。比較少見的是由化學物品所引起的食物中毒，例如吃了含過量農藥的「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，其他的病徵可能包括：食慾減退、噁心、腹脹、腹鳴、腹痛或發燒等。

(二) 腸胃炎對身體的影響

- 嚴重的嘔吐與腹瀉可引致脫水。由於幼童身體的水份比成人少，所以脫水對幼童有更嚴重的影響；
- 嘔吐與腹瀉亦可引致身體內電解質流失而令身體機能受到影響；
- 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。

(三) 腸胃炎家居護理及預防須知

- 依照醫生的囑咐，按時服藥；包括醫生處方的「補充水份溶液」(Oral Rehydration Solution)以補充電解質，此外可多喝水，也可喝葡萄糖水或稀粥水；
- 緊記要戒口；
- 當嘔吐減少後，可開始進食清淡或流質的食物。

(四) 需要留意的危險徵狀

- 如出現以下任何情況，應儘快求診：

甲. 病人出現脫水的跡象，例如：

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

乙. 病人有嚴重的嘔吐，以致不能飲食。

丙. 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。

(五) 預防腸胃炎須知

- 保持良好的衛生習慣，常洗手，尤其在煮食前、進食前及如廁後必須洗手；
- 避免進食未煮熟透的海產貝殼類食物，以減少食物中毒的機會；
- 煮食前要把蔬菜和肉類清洗乾淨；
- 新鮮食物如非即時食用，應放入雪櫃或冰格內；避免將熟食與未經煮熟的食物放在一起；
- 如用奶樽來餵哺嬰兒，必須遵從嚴格的消毒程序；未喝完的奶要立即棄掉，切忌留作下次餵食；
- 避免讓小孩子養成吸吮手指的壞習慣。

注意：一般止腹瀉的藥物是治標不治本的，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。因為小孩服食後可能會有嚴重的副作用，如腸麻痺、昏睡、甚至呼吸停頓。一般腸胃炎是無需服用抗生素的。

2017年11月

資料提供：醫院管理局急症科統籌委員會