

## 急性腸胃炎的叮嚀

台安醫院兒童腸胃科 陳慧文醫師

### 前言

急性腸胃炎是小朋友最常發生的疾病之一，典型的症狀是上吐下瀉。但是也有以嘔吐或拉肚子為主的病例，常會合併肚子痛，發燒，肚子脹，輕微感冒症狀等等。

### 病因

大致區分為「細菌性」及「病毒性」的腸胃炎。「細菌性」中最有名且常見的就是沙門氏桿菌感染，另外如赤痢桿菌、空腸彎曲桿菌等均屬此類，一般來說盛行於炎熱的夏季。「病毒性」中最有名的則為輪狀病毒感染，於秋冬季較盛行。但是夏天同樣有各式各樣不同的病毒在流行，所謂“腸胃型感冒”或“感冒引起拉肚子”概指此類。

### 病程

從最輕微之一、兩天自然恢復，到較嚴重之血絲粘液便、高燒持續不退、腹部絞痛等症狀都有可能，甚至可以持續一週左右。一般而言，「細菌性」腸胃炎較為嚴重，也比較容易出現腸胃出血，腸穿孔破裂，甚至腹膜炎之併發症。

### 實驗室檢查

可檢查小朋友的糞便來確定病因，同時也可檢驗小朋友的血液中之白血球、發炎指數、鈉、鉀、氯等電解質，以做為疾病嚴重程度之參考。另外醫師也會觀察小朋友的情況來決定是否安排腹部X光或腹部超音波檢查。

### 治療及家長配合事項

1. **注意脫水現象**:小朋友是否有小便減少(嬰兒換尿布次數減少),乾哭沒有眼淚,皮膚乾無彈性,嬰兒之前囟門凹陷等現象?無論有無接受點滴注射,都可購買拉肚子專用之電解質水給小朋友當開水喝。使用稀釋過之運動飲料是錯誤的觀念,它們的糖分太高,電解質又不合標準。
  2. **飲食以清淡為主**:醫師通常會視情況建議小朋友禁食時6-8小時不等(最好是在同時接受點滴注射的情況下,才不會脫水),而後若無劇烈嘔吐、腹脹、腹痛之情形,可嘗試進食。請選擇白稀飯、白吐司、陽春麵條開始,若拉肚子較改善再嘗試其他不油膩的食物如蒸魚、蒸蛋等。水果跟青菜可視情形吃吃看。
- PS. 容易出錯的食物種類:肉鬆(太油),水餃或包子(餡太油),果汁或汽水(太甜),牛奶(大小孩儘量不要喝,因為含乳糖)。
3. **奶粉的選擇**:嬰兒因以奶粉為主食,故先試著沖泡著半奶(即濃度稀釋一半)看看。若拉肚子的情形無法在3-7天內改善,可能需在醫生指示下換無乳糖奶粉(即市售之醫瀉奶粉)。
  4. **腹脹腹痛的處理**:醫師會開些消脹氣的藥給小朋友吃,也可在小朋友肚子上抹一層薄薄的脹氣膏(2歲以下可使用乳液或不含薄荷醇的脹氣膏),輕輕按摩。但是情形不穩定的小朋友,可能需要插鼻胃管或肛管,來舒緩腸子內的壓力以避免腸破裂。
  5. **尿布疹的照顧**:保持屁屁清潔乾燥是快速復原之不二法門。可在每次大小便後以溫水沖洗屁屁,以面紙吸乾,擦藥膏,再換上尿布或褲子。