

夏日保「胃」戰

■ 圖文 / 李揚真醫師

| 現職：高雄市立聯合醫院小兒科

炎夏來襲，要如何避免腸胃炎病菌找上門呢？天氣熱、容易胃口不佳，在飲食方面，生冷食物很受歡迎，但在高溫下，這些食物特別容易腐敗，成了病菌最愛的美味佳餚。因此每到夏季，往往是腸胃炎的好發季節。



李揚真醫師

腸胃炎有哪些症狀呢？

腸胃炎一開始會有反胃、噁心、腹痛以及嘔吐的症狀，有時會伴隨發燒。隨著病情進展，第2天可能會開始腹瀉（腹瀉的定義為一天解便三次（含）以上或水便），症狀可持續約3-7天。一般的病毒性腸胃炎腹瀉，糞便不會有血絲或黏液，若糞便中有看到血絲或黏液，代表可能為較嚴重的細菌性腸炎，需進一步檢查。

腸胃炎的感染途徑、病毒種類

所謂「病從口入」，大部分的腸胃炎都是因為吃下受細菌或病毒汙染的食物，

導致感染。而若手曾接觸病菌，進食前又沒有確實洗手，即使有使用餐具，病菌還是有可能進入腸胃道造成感染。輪狀病毒及諾羅病毒秋冬時較常見，而沙門氏菌則好發於夏季。

腸胃炎該如何治療？

若連喝水都會吐，則需停止進食並就醫，考慮使用針劑止吐及點滴補充水分、電解質。病毒感染造成的腸胃炎不需抗生素治療，僅需使用止吐、緩瀉藥物減緩不適症狀。細菌性腸炎則需視病患身體狀況而定，幼童、老人、化療及使用免疫抑制劑的病患抵抗力較弱，需考慮使用抗生素治療。此外，腸胃炎時腸道菌叢平衡會被破壞，可服用益生菌幫助腸道菌叢恢復正

常。本院備有藥品級益生菌，就醫時可向醫師諮詢，並依指示服用。

腸胃炎時該如何調整飲食？

若喝水不會吐，可少量多次飲用口服電解液。運動飲料中的糖分及電解質濃度較高，對腸胃的負擔較大，因此腸胃炎時不建議服用運動飲料。若無法取得口服電解液，則運動飲料需加開水稀釋後再喝。在腹瀉改善前，仍需少量多餐，先從白稀飯、白吐司...等開始恢復進食，接下來是少油、清淡的食物。要注意的是雖然牛奶、豆漿是液體，但因富含蛋白質不易消化，所以腸胃炎時應避免飲用。尚在哺乳期的嬰孩，原則上可繼續哺餵母奶，配方奶則需泡淡一些，或暫時使用水解配方。



該如何預防腸胃炎？

勤洗手是預防所有感染的共同方法，而針對腸胃炎，建議須以正確的方式保存食物，並將生食完全煮熟後再食用。目前

已有口服輪狀病毒疫苗，可於新生兒2個月大時開始，與常規疫苗同時，間隔2個月服用兩劑，最晚於6個月大前完成接種，家長可於接種常規疫苗時向醫師諮詢。

除了預防腸胃炎，夏季時亦須注意水份補充，避免便秘。至於該補充多少水份才夠呢？一般而言，學齡期兒童(7-12歲，20公斤以上)，一天需飲用的水量為體重(公斤) \times 50-60c.c.，但不超過 2400c.c.；青少年與成人時期(13-18歲，50公斤以上)，一天需飲用的水量為體重(公斤) \times 30-35c.c.，但不超過 3500 c.c.。

除此之外，亦可從尿液顏色來判斷攝取的水份是否足夠：當尿液為淡黃色時，表示體內水分充足，可正常補充水分；若呈黃色、茶色，表示可能有一段時間未補充水分或有持續出汗之情形，需要立即補充水分；但若尿液已變為透明無色，則表示體內水分可能過多，暫時不需要補充水分。

喝水的速度，國民健康署建議以1小時不超過1000毫升，每次不超過200毫升為原則。在水份種類的選擇上，應以白開水為主，若是進行高強度、長時間的體能活動，除了喝水之外，也可以選擇含電解質的運動飲料，因為當人體在劇烈運動時，身體除了流失水分，同時鈉離子、氯離子和少量的鉀、鈣等電解質也會隨著汗水排出，產生體內電解質失調的狀況，這時攝取含電解質的運動飲料，可以平衡身體狀態，其攝取時間點應於運動中、後間隔20分鐘，每次100-150ml分次少量服用。

文章參考資料：

衛生福利部國民健康署-健康九九網站
《對抗夏季，笑「喝」呵》