



高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
急性腸胃炎飲食衛教

急性腸胃炎是腸胃黏膜發炎的一種疾病，病因多半是細菌或病毒引起，其中最常見的是病毒性腸胃炎，主要是透過糞口途徑傳染，常見的原因有食物中毒、食入各種病毒、細菌、寄生蟲所污染的食物和水或使用不潔的器皿而罹病。

一般常見症狀有：噁心、嘔吐、腹部絞痛、腹脹、腹瀉，較嚴重的腸胃炎，可能併有發燒、解稀水便，或糞便中可能夾帶血絲、黏液或惡臭，故請注意以下注意事項：

- 一、急性期暫時禁食，讓腸胃休息，如無嘔吐現象，則盡量多補充水分及電解質。
- 二、恢復飲食應採漸進式飲食，由半流質(例如：米湯、菜湯)開始，待症狀緩解後，再進食清淡軟質(例如：稀飯、麵條)，最後恢復普通飲食。
- 三、避免食用油膩、油炸及刺激性食物，也避免牛奶、豆漿等產氣食物。
- 四、請按時服用醫師處方之藥物。
- 五、如症狀無改善、發燒、嘔吐或有疼痛情形，請立刻回醫院複診及治療。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07) 8036783 轉 3200 或 3201

“小港醫院內科門診關心您”