

認識急性腸胃炎

文 胃腸內科
龔育民 醫師



腸胃炎是種會造成胃、小腸、大腸黏膜發炎損傷，進而引起消化吸收功能不良的疾病，有急性與慢性之分。症狀少於兩週稱為急性腸胃炎，持續超過兩週就叫慢性腸胃炎。常見的症狀包括腹部悶脹、腹部絞痛、拉肚子、噁心嘔吐、發燒，嚴重病人可能會發生血便、脫水，甚至休克，而需要住院治療。

急性腸胃炎的常見的原因有感染性腸胃炎、食物中毒、藥物或化學性中毒以及食物過敏。感染性腸胃炎又分病毒型腸胃炎和細菌性腸胃炎。俗話說「病從口入」正是急性腸胃炎傳染途徑的最佳寫照。

● **病毒型腸胃炎**：致病原有輪狀病毒、諾羅病毒、腺病毒、腸病毒等，由糞口傳染，好發於秋冬兩季，但台灣一年皆常見。輪狀病毒是引起小兒腸胃炎最常見的原因，諾羅病毒則是引起成人病毒性腸胃炎常見的原因。

● **細菌型腸胃炎**：致病原有大腸桿菌、梭狀桿菌、沙門氏菌、曲狀桿菌等，由食用了被汙染的食物所引起，常見情況為旅行者腹瀉。

● **食物中毒**：因誤吃了腐敗、酸敗食物而引起，因這些食物可能受葡萄球菌、梭狀桿菌、弧菌等殘留毒素汙染。

● **藥物或化學性中毒**：食用了有害防腐劑、過量香料、殘留農藥等食物所引起。

● **食物過敏**：食用特定過敏原的食物，因人而異，常見如蝦子、花生。

一般而言，當發生急性腸胃炎時不一定要禁食，但如果噁心嘔吐厲害，或吃了東西增加不舒服，可以先禁食個一兩餐，之後採少量多餐，選擇清淡不刺激不油膩的食物，例如白粥、白吐司、白麵包、較軟的白飯或清淡的麵條等，避免肉類、油炸食物、牛奶或乳製品、甜點蛋糕等。另外要特別注意水分及電解質的攝取，以避免脫水情況，可簡單利用白開水加少許食用鹽或將運動飲料稀釋一倍以上，市售專門用於補充液體流失與電解質的商品如電解質水也可使用。一般成年人腎臟功能正常，只要大量喝水喝到小便顏色變淡，這就表示水分補充足夠，不需特別喝電解質水。5歲以下幼兒及老年人、免疫系統低下者，由於腎臟功能不成熟或退化，才需特別補充電解質水。一般成人的急性腸胃炎病程約1~3天，只需要注意飲食好好休息，並不太需要就醫，但如若高燒不退、血便、腹部劇烈疼痛、腹瀉不止有脫水情況就要尋求醫療協助，另外嬰幼兒及老年人如果因急性腸胃炎而無法進食，也要考慮盡快就醫以免脫水。

平常要注意勤洗手、生食熟食分開處理、食物保持新鮮，才能拉遠與急性腸胃炎的距離！



※圖示摘自健康九九網站



如何成功戒菸戒檳

文 戒菸檳衛教師 潘卉蓁

有次病房訪視個案，正想跟個案衛教戒菸，立刻被個案太太阻止。家屬表示個案之前戒菸過，當時會脾氣暴躁且還會動手打人，整個像換了一個人一樣，那次後就再也不想叫他戒菸...因為她嚇到。另一位個案是經由轉介戒菸衛教後，參與戒菸門診藥物及持續戒菸衛教，陪同來個案來的太太表示：我老公之前戒過很多次菸，每次都超不舒服之後就放棄戒菸，這次藥物及衛教說明，戒菸就很順利，也不會不舒服，最開心的是她老公不只戒菸連檳榔也一起戒掉，而且鼻子過敏也改善。兩個案例，一樣是戒菸，為什麼結果會如此不同？

吸菸、嚼檳一直以來，就是物質依賴最常見的種類。吸菸及吃檳榔，對身體造成的傷害，眾所皆知，長時間使用更是會增加罹病率，所以要儘早戒除，對於菸品及檳榔的物質依賴。衛教時，最常聽個案說的一句話就是：想戒，戒不掉。到底是哪個環節出錯？是意志力太差、沒有決心？其實，菸、檳都有內含導致的成癮狀態的物質，戒斷過程初期，會有戒斷症候群產生，讓過程更艱難。所以戒菸戒檳，單靠意志力是不夠的，諮詢專業醫生加上心理、行為及藥物治療相結合，為目前最佳的戒斷方式。

怎麼戒菸最有效？首先第一、個案要認同戒菸檳的重要性。二、應該要制定合理的戒菸計劃，要堅持戒菸檳的想法。第三、參與相關團體，就像戒菸、檳班，學員間相互交流心得，相互鼓勵，過程中獲得信心和積極的心理暗示。第四、醫生的指導下輔助藥物治療，降低戒斷症候群的症狀產生。第五、轉移注意力、尋找替代品，最佳建議就是規律運動，利用運動過程中，增加多巴胺分泌產生，獲取等同吸菸獲取的欣快感、避免咖啡因及酒精，利用口香糖、蔬菜棒，經由咀嚼動作，降低對於吸菸的慾望，讓戒除的過程更加順利。第六、昭告天下，你要戒菸，讓大家來協助你，度過戒菸的煩躁低落、食慾改變、疲倦甚至難以入眠...等相關戒斷症狀。第七、改變生活環境及習慣，例如：清潔家中物品

減少菸味殘留、減少到吸菸場所，並且不買菸不帶菸，減少受誘惑。第八、最後維持規律生活習慣、尋找適合減壓方式，才遠離依賴物質的使用。

戒菸戒檳不容易，菸檳衛教協助您，輔助專業更輕鬆，戒除菸檳換健康，親朋好友也受惠。小港醫院家醫科，戒菸門診關心您。菸檳衛教諮詢電話(07)8036783-戒菸衛教室3206、癌症篩檢：3185。

戒菸四招 戰勝菸癮



1. 深呼吸15次
2. 喝一杯冷水
3. 用力伸懶腰
4. 刷牙或洗臉



[戒檳技巧.1]



• 規律生活

適當休閒及規律運動、飲食均衡且定時定量，不熬夜使睡眠品質良好精神佳。

• 遠離誘惑

改走不會經過檳榔攤的路線，盡量拒絕會請嚼檳榔的朋友之邀約。

• 健康飲食

少喝酒、茶、咖啡及可樂，以免刺激神經。適量攝取維生素A、C、E，也可防癌更可強身。

• 尋求替代

為保暖可添增衣物，想提神時不妨來片口香糖。

• 增強意願

把錢花在買檳榔上，卻換來健康的損失是不值得的。

• 填寫日記

養成每天填寫戒檳日記的習慣，記錄自己戒檳的情況。

• 堅定信心

維持平穩的情緒，時時警惕並鼓勵自己。一人戒檳勢單力薄，可找親朋好友的陪伴及監督。

• 提升形象

嚼檳榔看來很不雅觀，宜多刷牙、漱口去除味道，戒嚼檳榔可讓外表更英俊美麗。

• 放鬆心情

有嚼檳榔的衝動時，可藉沐浴，使身心放鬆。

腎臟保健—— 如何愛護自己的腎臟

04

健康衛教新知

文 腎臟病衛教室
麥秀琴 護理師



腎臟像沉默的守護者，每天靜靜地工作過濾我們血中的物質，吸回有用的部分，排出代謝廢物而復始無從間斷，保持身體水分電解質與酸鹼平衡。然而就像過度機器，當腎臟因疾病、老化、傷害等因素而逐漸失去它的功能時，要如何因應才能阻礙腎臟功能退化。

●腎臟的位置及功能

正常人有兩顆腎臟，位於後腰左右兩側，腎臟外觀如同蠶豆狀，每一個腎臟大小中量約125~150公克(一個拳頭)。是身體重要的調節器官會過濾流經的血液，濾出代謝廢物和多於的水分和鹽分，維持體液的恆定，六大項生理功能如下：

- 1.調節水分：腎臟每天過濾約160-190公升的液體，其中大部分從心收回體內，僅約1-2公升離開身體形成尿液。
- 2.平衡電解質：維持體內鈉、鉀、氯、鈣、磷、鎂等重要電解質在血液中的穩定。
- 3.平衡體內酸鹼：可排出身體內的酸，若腎功能變差，排酸能力減弱，則容易造成酸中毒。
- 4.排除廢物：每日攝取的蛋白質代謝後的尿素素等廢物，另外許多服用的藥物之代謝物或是接觸的外來化學物質及毒素都需仰賴腎臟排出。
- 5.調節血壓：藉由排除鹽分、水分、以及分泌賀爾蒙等賀爾蒙調解血壓。
- 6.分泌賀爾蒙：腎臟可分泌多種賀爾蒙調節生理功能如腎素可以幫助血壓維持恆定；紅血球生成素能刺激骨髓製造紅血球，因此腎功能衰退時，可能會因為紅血球生成素不足而貧血，另外，活性維生素D可以控制鈣離子平衡，為持骨密度，固腎功能受損時，容易骨質疏鬆或引發軟骨症。

●如何發現腎臟生病了？

腎臟病初期沒有明顯症狀，一旦發現有下列五種症狀時，應該立即做進一步檢查。

『泡』：泡泡尿，如：血尿、蛋白尿。

『水』：水腫、下肢浮腫，用手指按壓會凹陷，無法立即彈回。

『高』：高血壓。

『貧』：貧血，臉色蒼白。

『倦』：疲倦。

●防治腎臟病的小秘訣

一、健康生活型態

- 1.維持理想體重
- 2.養成適度運動習慣
- 3.戒菸及節制飲酒
- 4.良好生活習慣。

二、謹『腎』飲食

以均衡飲食為原則，不需大補特補；適度蛋白質攝取，避免大魚大肉的習慣；少鹽、少調味料、少加工品。

三、適度喝水勿憋尿

四、尋求正確醫療途徑，不亂吃藥

有需要用藥時，應諮詢及遵從醫藥專業人員指導，並遵守用藥五不：不聽別人推薦，不信神奇療效的藥，不買地攤、夜市或遊覽車上販賣，不吃別人贈送的，不推薦給別人。

五、自我監測與健康檢查

觀察尿液型態是否異常；定期健康檢查

六、疾病的治療與控制

糖尿病做好血糖控制；高血壓病患做好血壓控制

●腎病指標

慢性腎臟病的五個階段是以「GFR」(腎絲球濾過率值)來判斷腎臟功能，必須綜合考量年齡、性別以及血清肌酸酐(正常時約為100ml/min/1.73m)。若發現腎臟功能大於第三期以上，請至附有腎臟專科門診之院所診治！

慢性腎臟疾病(CKD)之分期與照護			
期別	腎絲球濾過率值(ml/min/1.73m)	追蹤頻率	照護說明
第一期	≥90	每6個月	腎臟功能約正常人之60%以上，注意是否有糖尿病高血壓，需控制血糖血壓及飲食，每半年追蹤腎功能檢查，一般能穩住腎功能，但若有腎絲球腎炎之個案則必須接受治療。
第二期	60-89	每6個月	
第三期	30-59	每3-6個月	腎功能約正常人之15-59%，應每3個月追蹤腎功能檢查並積極配合醫師治療，減緩進入第5期病變。
第四期	15-29	每1-3個月	
第五期	< 15	每2-4週	末期腎臟病變，腎臟功能僅剩正常人之15%以下，若逐漸無法排除體內代謝廢物及水分，必須準備與接受透析治療或腎臟移植。

本院提供慢性腎臟病、血液透析及腹膜透析完整腎臟照護服務，若有腎臟照護需求請洽高雄市立小港醫院(委託高醫經營)腎臟病衛教室。

諮詢專線：(07)803-6783轉3217