

新手爸媽我罩你！腸胃炎篇

文／臺中榮總藥學部藥師 林蔓婷

● 什麼是腸胃炎？

腸胃炎顧名思義就是指胃、小腸、大腸發炎，常見的症狀包含噁心嘔吐、腹痛、腹瀉、發燒。根據歐洲兒科肝病、胃腸病和營養學學會及歐洲兒科傳染病學會指引，急性腸胃炎是指：

1. 大便質地變稀
2. 大便次數增加(24小時內大於3次)
3. 1個月的寶寶，大便質地改變較次數改變重要
4. 急性腹瀉小於7天，不大於14天
在送醫前，爸爸媽媽可以幫忙留意以下狀況，有助於醫師診斷：

- 最近是否有換奶或是添加新食物？
- 在體溫正常之下的活動力為何？
- 除了腹瀉外，是否有其他症狀？
- 是否還有脫水的症狀？
- 大便的顏色為何？性狀如何？水狀還是黏糊狀？是否伴隨黏液或是血絲？

● 腸胃炎常見的原因？

腸胃炎常見的原因可分為病毒及細菌。常見細菌包含沙門氏菌、桿菌性痢疾、曲狀桿菌、大腸桿菌，若為細菌感染，常見的症狀為糞便較常出現血絲與大量黏液；病毒則包含諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒，若為病毒感染，常見的症狀為明顯嘔吐與呼吸道症狀。

在病毒感染中我們最常聽到的諾羅病毒及輪狀病毒，下方幫大家整理了一個表格，想提醒大家的是因為這兩個病毒傳染途徑皆為糞口途徑傳播，所以，勤洗手及環境消毒是非常重要的！還有因為是病毒傳染，所以，沒有藥物能殺死病毒，因此，使用抗生素是無效的喔！所有的藥物都是用於緩解症狀，屬於支持療法，身體免疫力恢復時便會復原！

	輪狀病毒	諾羅病毒
傳染對象	人、牛和靈長類動物 但型別不同，不會互相傳染	人
流行期	11月到隔年3月	
傳染途徑	糞口途徑傳播，如：食用受病毒汙染的食物或水、與病人密切接觸（例如：與病人分享食物、水、器皿；接觸到病人的嘔吐物、排泄物或病人曾接觸的物體表面）或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫，皆可能受到感染。	
易感染族群	嬰兒和5歲以下幼童	任何年齡層，好發於學校、醫院、軍營、收容及安養機構等人口密集機構
症狀	水瀉和發燒	嘔吐、輕微腹瀉
治療	抗生素無效，採支持療法，大部分的人通常可以完全恢復，對於因嘔吐或腹瀉流失體液及電解質而又無法補充的人，如：嬰幼兒、年長者、免疫功能不良者及需要長期照護者，須特別注意	
有無疫苗	有 (Rotateq, Rotarix)	無
傳染期	急性腹瀉停止之後48小時內仍有傳染性	急性發作期8天之內，還具有感染力

● 細菌性腸胃炎是什麼呢？

細菌性腸胃炎最常見的致病菌為非傷寒之沙門氏菌，常經由食入被動物或人類糞便污染的水或食物傳染，受污染的食物，如：生的或未煮熟的雞蛋／雞蛋製品、牛奶／牛奶製品、肉類／肉類製品等，流行期通常在 7～10 月。

- 常見症狀：在感染後約 6～48 小時會有噁心、嘔吐及下痢等，伴隨發燒及腹部絞痛等症狀，通常發燒 72 小時內會好轉，腹瀉通常 3～7 天會好轉。
- 治療：治療的部分不需給抗生素，以補充水及電解質為主。但特殊狀況需給抗生素，例如：症狀嚴重（高燒不退、大量血便）、3 個月以下嬰兒、感染到腸道外、有人工植入物、免疫力低下的病人。

● 何時需送醫呢？

根據歐洲兒科肝病、胃腸病和營養學學會及歐洲兒科傳染病學會指引，若為以下狀況須速送醫：

1. 小於 2 個月的幼兒
2. 有其他合併症，如糖尿病、腎衰竭等
3. 持續嘔吐
4. 1 天腹瀉大於 8 次，且越拉越多
5. 中、重度脫水
6. 嚴重腹脹、嚴重持續腹痛
7. 突發痙攣、意識不清、體溫正常卻明顯虛弱。

● 有哪些治療呢？

急性腸胃炎最需注意的就是防止脫水及電解質流失，治療的部分，又可分為飲食及藥物，如下：

1. 補充水分，可用：
 - (1) 低滲透壓溶液（非市售運動飲料）
 - (2) 1 公升水或蔬菜湯加 3 克鹽及 18 克糖
 - (3) 加鹽米湯
2. 以乳類為主食的嬰兒，母乳可以正常哺喂，配方奶不需泡稀，若腹瀉大於 3 天，可考慮使用無乳糖配方奶至症狀緩解，但不可長期使用。
3. 清淡飲食，不局限於香蕉、飯、蘋果、吐司，適量蛋白質、穀物、青菜，水煮少油少刺激調味，少量多餐均衡攝取。
4. 藥物治療，必要時，可使用症狀緩解藥物包含：
 - (1) 止吐劑
 - (2) 止瀉藥
 - (3) 退燒藥
 - (4) 使用含鼠李糖乳桿菌 GG 株（*Lactobacillus rhamnosus* GG）或布拉地氏酵母菌（*Saccharomyces boulardii*）的益生菌，可縮短腹瀉時間。

● 餵藥時吐藥怎麼辦？

1. 如果服藥 30 分鐘「後」才吐且吐的量不多，那就不必補吃。
2. 若服藥後 30 分鐘「內」大量吐藥且確定藥已全部吐出，應隔 10 ~ 15 分鐘後再補吃一劑，且建議少量分次餵食，以免孩子抗拒。
3. 若仍無法判斷，可請教醫師或藥師是否需要再補充吃藥，生病時，難免有些藥物是不吃不行的，如退燒藥，則應觀察半小時至一小時，仍持續發燒，才考慮再補吃藥。

● 如何預防腸胃炎？

1. 飯前便後、烹調前要洗手，洗手須以肥皂洗手，酒精效果不好。
2. 徹底煮熟所有食物。
3. 正確處理嘔吐物及排泄物(如下圖)。
4. 使用口服疫苗。

Q. 為何酒精洗手無效？

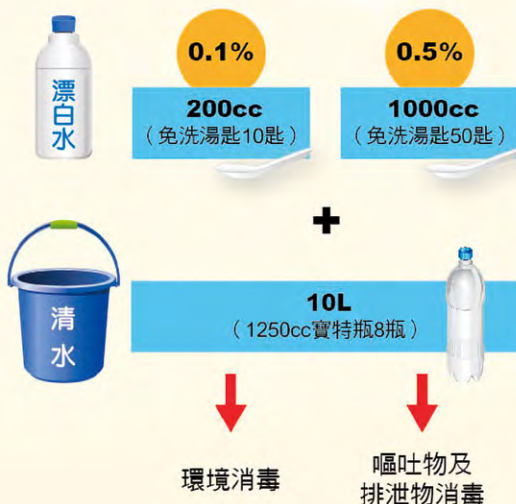
A：酒精殺病毒是藉由破壞病毒的套模，但諾羅病毒跟輪狀病毒都屬於無套膜病毒，所以，用酒精是無效的喔！

以上就是針對腸胃炎為各位新手爸媽做的簡單介紹，若有任何問題，歡迎向醫生或是藥師諮詢喔～🏥



漂白水如何稀釋配製呢？

1. 環境消毒—0.1%漂白水泡製方式：
【200cc市售漂白水+10公升清水】
2. 嘔吐物及排泄物消毒—0.5%漂白水泡製方式：
【1000cc市售漂白水+10公升清水】
3. 稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱，未使用的部分在24小時後應丟棄。



嘔吐物及排泄物 該如何消毒呢？

1. 戴上口罩及手套
2. 用0.5%漂白水灑在嘔吐物或排泄物上
3. 用拋棄式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋後清除
4. 用0.1~0.5%漂白水由外往內擦拭汙染區
5. 用0.1~0.5%漂白水由外往內大範圍輕灑
6. 30分鐘後用清水擦拭或沖洗

▲ 如何處理病人嘔吐物及排泄物，詳細資訊可至疾管署全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>)。