

享受美食 也要當心腸胃炎

文／邱彥榕 臺北慈濟醫院藥學部藥師

Q ● 藥師您好，最近打卡美食正夯，我也趕流行與友人一起探訪了幾家名店，結果當晚回家發生嚴重上吐下瀉，至急診就醫後醫師說我是急性腸胃炎，請問為什麼會得到急性腸胃炎呢？急性腸胃炎該怎麼治療呢？

A ● 導致急性腸胃炎的原因有許多，其中以病毒感染為大宗，常見原因為觸摸了病毒感染者的分泌物或接觸過的物品後，未洗手又接觸食物而導致，而最常見的感染源為諾羅病毒（Norovirus），其次依序為輪狀病毒（Rotavirus）、腸腺病毒（Enteric adenovirus）及星狀病毒（Astrovirus）。

腸胃炎通常十天內緩解 脫水嚴重或血便請盡快就醫

病毒在經過二十四到六十小時的潛伏期後，開始出現症狀，最常見症狀為：腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛，其次還有頭痛、肌肉酸痛、關節痛、發燒、寒顫、冒冷汗、食欲不振等，通常這些症狀在十天內可自行緩解。

若出現以下症狀或情況如：脫水（口乾、口渴、尿量減少、低血壓、心悸……）、血便或嘔吐物中有血絲、嚴重腹痛、體重減輕、症狀持續超過一週、過去三到六個月間有使用抗生素或住院、六十五歲以上老年人、合併有糖尿病或免疫功能低下、孕婦，則建議就醫治療。

補充水分電解質及養分 藥物為輔助治療

急性腸胃炎以支持性治療為主，意即補充水分、電解質及養分；有時也使用止吐劑或抗腸蠕動劑來減輕過度嘔吐或因腹瀉造成體液過度流失的症狀。而抗生素並不建議使用於病毒性腸胃炎。

支持性治療：

口服電解質補充液：運動飲料、調味的湯品、較富油質的湯品等可以補充水分及鹽分的溶液。但一般含糖飲料及果汁應避免使用。

靜脈電解質補充液：適用於嚴重脫水或無法使用口服電解質補充液的病人。

飲食：應採取少量多餐的方法進食，並盡量食用清淡、低渣的食物，如添加少許鹽的澱粉或穀物，例如：馬鈴薯、麵條、米飯、小麥、燕麥等。或是威化餅乾、香蕉、優格、湯、煮熟的蔬菜。

益生菌：在急性病毒性腸胃炎中使用益生菌的效果尚未確立，目前已知其可經由與腸道相關的免疫系統產生交互作用或直接作用於其他微生物上來調節免疫反應。

鋅 (Zinc)：腹瀉會導致體內鋅離子流失而造成症狀的延長及加劇，世界衛生組織和聯合國兒童基金會建議，兒童腹瀉需補充鋅，但目前尚無成人的相關研究。

藥物治療：在補充體液的支持治療之外，做為輔助治療之用

止腹瀉藥物／抗腸蠕動劑：對於出現脫水症狀的六十五歲以下成人，建議可以口服 loperamide(洛哌丁胺)，但應不超過兩天，或在出現便秘情形時立即停用。非病毒性腸胃炎如血性腹瀉時不建議使用，可能造成其他潛在性傷害。

止吐劑：對於因過度嘔吐而無法使用口服電解質補充液的病人，建議使用止吐劑一到兩天以促進療效。

進食前如廁後勤洗手 做好預防腸胃不發炎

病毒性腸胃炎的傳播迅速，如何預防感染將是更重要的課題，以下整理幾點供參考，期望能更有效的降低感染風險。

- 勤洗手。如廁後、進食或準備食物前務必洗手，需要時可使用肥皂或洗手液。
- 避免吃生的或未煮熟的食物，不需烹煮的食物應儘快吃完。
- 徹底清洗水果和蔬菜。
- 若家人疑似被感染，則被污染的衣物、床單應立即更換，環境（如：馬桶、門把）和器物表面應用漂白水消毒，並落實「公筷母匙」的用餐原則。

參考資料：

- Irene Alexandraki, Gerald W Smetana: Acute viral gastroenteritis in adult. In: UpToDate, Mark D Aronson, Lee Park(Ed). (Literature updated on Dec 13, 2015)
- Patient information: Viral gastroenteritis (The Basics). In: UpToDate. (Accessed on Jan 26, 2016)
- Ann Pietrangelo, George Krucik: Viral Gastroenteritis. In: Healthline. Sep 17, 2012. <http://www.healthline.com/health/viral-gastroenteritis#Overview1> 