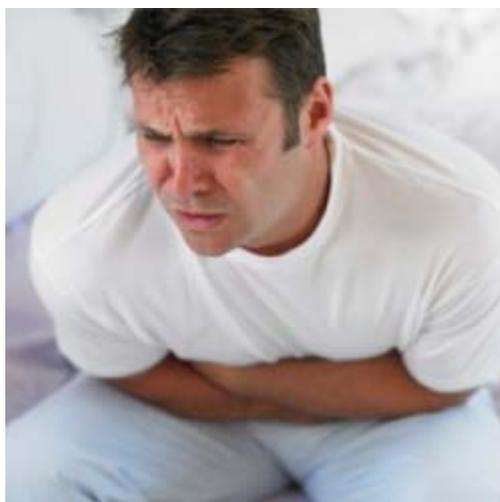


急性腸胃炎的病因以及治療

內湖國泰診所 一般內科/呼吸胸腔科
巫慶仁醫師

急性腸胃炎，泛指因為胃部以及腸子受到刺激以及發炎，而產生腹瀉，腹部絞痛，或是噁心，嘔吐，腹脹的臨床症狀。

急性腸胃炎通常是人體中除了呼吸道的感冒之外，最常得到的症狀。通常引起急性腸胃炎最主要的是病毒的感染；其次有時會因為細菌感染或是甚至為寄生蟲的感染而造成的；此外有些是因為食物中的一些病原造成的（例如貝類以及海鮮類）。



急性腸胃炎跟「食物中毒」以及「流感」的區別

很多人把急性腸胃炎誤以為是所謂的「食物中毒」或是「腸胃型流感」。事實上，「食物中毒」所包含的範圍是更大的，他通常除了指因為食物中有病毒或是細菌之外，還包括了因為食物本身有毒素（例如河豚或是毒蘑菇）或是食物保存方式錯誤或是清洗過程中被污染含有毒物質，經人體食用後造成的腸胃炎症狀。而「流感」基本上與腸胃炎是不相干的。此外，出國旅遊的人，因為不同環境的水與食物中被大腸桿菌污染，所以常會引起所謂的旅行者腹瀉這類的急性腸胃炎。

症狀以及危險性

在得到急性腸胃炎之後，他造成的症狀的嚴重程度與個體的抵抗力有關。而免疫力正常的年輕人大多是幾次的腹瀉或是噁心、嘔吐，症狀就會慢慢變少。而在小嬰兒或是年紀比較老的病人，就可能因為腹瀉不止或是噁心嘔吐比較嚴重而造成脫水以及體內電解質不平衡而有生命的危險。比較嚴重的急性腸胃炎，還會有發燒或是血便的症狀。

致病原

大部分造成急性腸胃炎的病原主要是病毒以及細菌，其中以病毒又佔了大多數，包括了諾羅病毒 Norovirus 以及感染小朋友的輪狀病毒 Rotavirus，此外還有腺病毒 Adenovirus、以及微小病毒 Parvovirus、星狀病毒 Astroviruses 等等。病毒感染的腸胃炎一般症狀大約為 2 至 3 天。

至於細菌性的感染造成的急性腸胃炎，主要菌種包括了，金黃色葡萄球菌 Staphylococcus aureus，這是最常見的；其他如大腸桿菌 Escherichia coli，還有沙門氏菌 Salmonella，志賀氏菌 Shigella，以及彎曲桿菌 Campylobacter。另外比較

奇特的是一種艱難桿菌 Clostridium difficile，常產生於病患使用抗生素後的大腸中，造成偽膜性腸炎的腹瀉。

其他少見的寄生蟲或是原蟲的感染造成腸胃炎，例如隱孢子 Cryptosporidium 或是梨形鞭毛蟲 Giardia 則存在於被污染的水中，例如游泳池，不慎被吃入人體，在免疫力低的人體會造成嚴重的水瀉。

要注意的是，一般小朋友流行的所謂的腸病毒 Enterovirus，只是翻譯的名詞，是極少有腸胃炎的症狀的。

治療方針

治療方面，不管病毒感染或是細菌感染，大原則就是補充水分與保持電解質平衡。對於無法大量補充水分電解質的病患，就需要用點滴的輸液治療。而一些嚴重的細菌感染則需要使用抗生素的治療，例如志賀氏菌以及彎曲桿菌或是霍亂弧菌。

但並非所有的細菌感染造成的腸胃炎都需要使用抗生素，例如沙門氏菌就只需要支持療法水分跟電解質常常就會痊癒。而止瀉的藥物也可以幫助解緩症狀，可是如果是因為細菌的毒素造成的腹瀉通常是不建議使用止瀉的藥物的。

一般於廚房工作的人，必須要腹瀉的症狀改善之後，才能回到廚房，以免污染食物。而沙門氏菌的感染造成的腸胃炎，更須要在糞便培養陰性之後才能回廚房工作。

預防急性腸胃炎的方式

而如何預防急性腸胃炎的發生？最主要的就是常洗手，因為感染的途徑主要是口飲食，所以保持雙手進食前的乾淨是最佳預防之道。此外還要注意適當的食物保存方式以及調理方式，適當的土壤肥料的處理；此外，沙門氏菌，霍亂弧菌以及輪狀病毒都有發展出疫苗可以提前施打預防感染。

得到急性腸胃炎的飲食需注意什麼？



飲食方面則需要注意盡量要吃清淡飲食，讓腸胃休息，不一定要禁食，但是一定得補充水分跟電解質，以免虛脫並且可以改善發燒的狀況，可以以運動飲料或是清淡的果汁來補充水分、糖分、跟電解質。腸胃症狀開始消退數小時之後，就可以開始補充營養，盡量選擇清淡，無刺激性食物，例如白稀飯、白吐司、陽春麵條。若症狀較為改善，再嘗試其他不油膩的食物，例如蒸魚、蒸蛋、水果、青菜。避免食用產氣食物，例如堅果類，花生，牛奶、豆類製品、汽水，酒精類，並暫時不吃太油膩的食物，或發酵粉多的食物（蛋糕、饅頭等）。有脹氣反胃的話，蘇打餅這類的食物也要避免。此外，喜歡吃辣的或是刺激性的咖啡、茶，冰冷食物，或是其他重口味的食物也應該先忌口。