**急性腸胃炎病人之護理指導**

**10501審閱**

1. 暫時性(6~8小時)禁食，以減輕腸胃負擔。
2. 當症狀緩解後的6小時，請由流質飲食如：米湯、運動飲料、果汁等開始進食。
3. 如果嘔吐及腹瀉不再發生，可進食纖維質少、營養高的半流質或軟質食物，例如：輕粥、麵條、煮熟且切碎的青菜等。
4. 症狀改善之後的幾日，應避免奶類製品、生菜沙拉、煎炸油膩食物及刺激性食物，如辛辣、酸、胡椒、芥末等食物，咖啡、可樂等飲料。
5. 避免暴飲暴食，養成三餐定時定量，細嚼慢嚥的習慣。
6. 平日多喝柳橙汁等酸性飲料，有助於抵制大腸桿菌的數量。
7. 切勿亂服成藥與成分不明的藥物，尤其是止痛劑，以免傷害腸胃。一般感冒藥、鎮定劑等都會傷胃，最好於飯後或和胃藥一起服用。
8. 生活規律正常保持愉快的心情，及充足的睡眠。

**祝您早日康復**

※**急診諮詢電話：04-23934191轉525434**

**國軍臺中總醫院急診室 關心您**