



## 急性腸胃炎之護理指導

- 一、暫時性（6~8 小時）禁食，以減輕腸胃負擔，以避免刺激腸胃加速蠕動，造成腹瀉、腹痛，感到口渴時，請用開水漱口。
- 二、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。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、避免暴飲暴食，養成三餐定時定量，細嚼慢嚥的習慣。
- 六、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。
- 七、保持生活規律、愉快的心情及充足的睡眠。
- 八、注意手部衛生，準備餐點、飯前、如廁後都應勤洗手；另需重視食材的保鮮、準備、處理及衛生。儘量避免吃生食，尤其是海鮮。
- 九、注意是否有脫水現象（例如：心跳加快、尿量減少、唇乾、皮膚乾燥）可多補充水分或運動飲料，若症狀持續或加劇應盡快就醫。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-22033178 轉 525059

國軍臺中總醫院中清分院 急診室 關心您