

2020-01-20 23:53 聯合報 記者張曼蘋／新北報導

過年醫師教你健康吃 防止腸胃炎

春節期間免不了與家人相聚大快朵頤，卻也容易造成腸胃不適及腸胃炎，恩主公醫院家庭醫學科主治醫師葉睿儒提出幾點避免腸胃不適的方法，其中包括只吃七分飽，避免胃過度膨脹引起消化不良；避免生食，減少食物中毒跟寄生蟲；食物不過夜，減少細菌孳生等。葉睿儒也強調，最佳的預防方式就是勤洗手。

葉睿儒醫師表示，腸胃炎分為感染性及非感染性，非感染性部分主要跟血管、神經、嘔吐、腹瀉越來越頻繁。經及胃的黏膜有關，「腸胃就是人的第二個大腦」，上面布滿神經與血管，跟人的情緒及作息有很大關聯，當在壓力、情緒起伏大，生活作息不正常時，就容易胃痛、嘔吐、拉肚子。

至於感染性腸胃炎，葉睿儒說，造成的原因包括細菌、病毒還有寄生蟲，過年期間常常煮非常多食物，當食物沒吃完就會放隔夜，食物放得越久，就容易孳生細菌，煮過的食物也是，減少食物中毒或感染的問題，也要盡量避免生食。

葉睿儒表示，若得到腸胃炎，第一步先補充水分，拉肚子及嘔吐會造成人的體液及電解質流失，建議可用運動飲料加水一比一調和飲用，飲食部分建議可以一至二餐不吃，讓腸胃休息；另外要避免奶類、咖啡因及高纖維的食物，以免過度刺激腸胃。

葉睿儒醫師說，有些人會自行買抗生素服用，但不一定細菌感染所致，可能反而造成副作用，甚至出現抗藥性。