

# 小心腸胃炎 中醫來幫忙

撰文◎恩主公醫院中醫部住院醫師 蕭以釗

夏天是旅遊的旺季，炎炎夏日，加上能享受冰品、西瓜、生魚片等消暑聖品，真是人生一大樂事！但常常在美食下肚後，開始肚子痛，甚至上吐下瀉。夏天潮溼悶熱，食物不容易保存，腐壞變質，易孳生細菌，病從口入，腸胃炎就找上您。

## 何謂急性腸胃炎

腸胃炎是胃、小腸或大腸的發炎，導致腹痛、痙攣、噁心、嘔吐和腹瀉等症狀。急性腸胃炎簡單分為感染性腸胃炎與非感染性腸胃炎。感染性腸胃炎有細菌性腸胃炎與病毒性腸胃炎。非感染性腸胃炎為不具感染性物質引起，像是暴飲暴食、食物毒素或藥物抗生素。



## 細菌性腸胃炎

好發於夏季，常見致病原為沙門氏菌、大腸桿菌、志賀氏桿菌或金黃色葡萄球菌。潛伏期大約六至四十八小時，常見的症狀有嘔吐、腹瀉、腹痛、裡急後重（有便意卻無法順利排出）、膿便、血便、發燒等，多以腸胃道症狀為主。出國旅遊，當地衛生條件不佳，食用受汙染的食物或水，容易引起旅行者腹瀉，每天排出三次以上不成形糞便，伴隨至少一項腸胃道症狀，如腹痛、噁心、嘔吐。旅行者腹瀉可能由細菌、病毒或寄生蟲造成，但細菌為大宗。

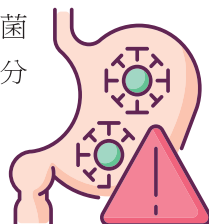
## 病毒性腸胃炎

好發於秋冬季，常見致病原為諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒或星狀病毒。潛伏期約二十四至六十小時，症狀有嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒、頭痛、肌肉痠痛等，可能影響上呼吸道，有類似感冒的症狀。諾羅病毒傳染力強，經由糞口與飛沫傳染，常見於人口密集處，像學校、餐廳或照護機構。感染諾羅病毒以嘔吐症狀較為明顯，輪狀病毒則是水瀉與發燒為主。

## 細菌性與病毒性腸胃炎的差異

兩者多以腹瀉、嘔吐為主。細菌性腸胃炎有水樣或黏液樣便，可能伴隨血絲或膿液等分

泌物，症狀持續時間較久。細菌性腸胃炎以水樣便，不太伴隨分泌物為主，可能有類似感冒的症狀，如發燒、頭痛與肌肉痠痛，症狀持續時間較短。



## 誰會感染到腸胃炎

任何人都可能受到感染。沙門氏菌是引起臺灣兒童細菌性腸胃炎常見的原因。輪形病毒、腺病毒與星狀病毒好發於五歲以下的兒童，而輪形病毒是造成此族群腹瀉最常見的致病原。

## 如何診斷

醫師會依據病人的症狀和身體檢查，詢問接觸史與出國史，綜合考量來診斷，必要時才會做糞便與血液檢查。

## 如何治療

細菌性或病毒性腸胃炎治療的大原則是補充水分、保持電解質平衡，如需用藥，則以緩解症狀為主。點滴輸液能幫助一吃就吐的病人補充營養。嚴重的細菌感染會使用抗生素治療。病毒性腸胃炎則以支持療法為主，無需使用抗生素。

	細菌性腸胃炎	病毒性腸胃炎
致病原	沙門氏菌、大腸桿菌、志賀氏菌、金黃色葡萄球菌	諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒、星狀病毒
症狀	腸胃道為主	腸胃道、呼吸道
潛伏期	6-48 小時	24-60 小時
治療方法	支持性療法、抗生素治療	支持性療法
流行季節	夏季	秋冬季

## 中醫怎麼看腸胃炎

腸胃炎在中醫屬於霍亂、嘔吐、下利、泄瀉等範疇。臨床依據症狀與排便性質，參考舌診及脈診來分辨寒熱虛實，辨證論治，大致分為以下類型：

### 一、寒溼型

症狀為大便清稀水樣、脘腹悶、食少、腹痛腸鳴，可能兼有惡寒發熱、鼻塞、頭痛、肢體痠痛，治療需疏表散寒，芳香化濁，常用方劑為藿香正氣散，組成有藿香、紫蘇、白芷、大腹皮、茯苓、白朮、陳皮、半夏、厚朴、桔梗、生薑、大棗與甘草。

### 二、溼熱型

症狀為瀉下急迫、大便臭穢、肛門灼熱，可能兼有腹痛即瀉、煩熱口渴、小便短黃，治療需清熱利溼，常用方劑為葛根黃芩黃連湯，組成有葛根、黃芩、黃連與甘草。

### 三、傷食型

症狀為腹痛腸鳴、腹脹痞滿、瀉下後痛減、糞便臭如敗卵，可能兼有打嗝、嘔酸水、大便有沒消化完全的食物，治療需消食導滯，常用方劑為保和丸，組成有半夏、陳皮、茯苓、萊菔子、連翹、山楂與神麩。

### 四、脾虛型

症狀為大便不臭、時溇時稀，可能兼有脘腹悶脹、飲食減少、面色萎黃、肢倦乏力，

常用方劑為參苓白朮散，組成有白扁豆、人參、茯苓、白朮、甘草、山藥、蓮子肉、桔梗、薏苡仁、砂仁與大棗。


## 如何預防腸胃炎

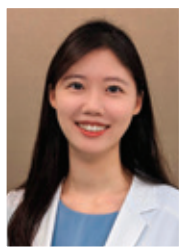
- 一、勤洗手
- 二、澈底煮熟食物
- 三、食物應密封儲存於冰箱
- 四、注意生食、冰品及飲用水的衛生
- 五、過期或腐敗的食物應丟棄，切勿食用

## 如何照護

- 一、保持水分和電解質平衡
- 二、均衡清淡飲食
- 三、避免食用油膩、辛辣、刺激性與困難消化的食物

## 哪些症狀需警惕、盡快就醫

大部分腸胃炎症狀屬於輕度，一般二至三天後會自我痊癒。但如果嘔吐腹瀉不止、血便、持續發燒、出現脫水的情況，如意識改變、心跳加快、低血壓等，就要趕快就醫。幼童、六十五歲以上老人、免疫功能低下或孕婦要特別注意，如症狀沒有緩解，也應盡速就醫，避免後續併發症的發生。 



### 作者介紹

蕭以釧 恩主公醫院中醫部住院醫師

畢業於義守大學學士後中醫學系、美國華盛頓大學生物化學系與舞蹈系，曾於林口長庚醫院實習，目前為中醫內科醫學會永久會員、中華針灸醫學會會員。專長為一般內科（過敏、青春痘、蕁麻疹、胃食道逆流、失眠、老年醫學）、針傷科（運動傷害、五十肩、媽媽手、肌肉痠痛、中風後遺症）、婦兒科（經痛、不孕症、更年期症候群、小兒發育）。