

急性腸胃炎返家後應注意事項

注意事項

- 1.為了讓腸胃道多休息，請減少油膩及刺激性食物，禁止過量飲食，若腹瀉嘔吐嚴重，必要時請禁食。
- 2.若腹瀉嘔吐症狀改善，請由清流質飲食再軟質之後恢復正常飲食。
- 3.初期恢復飲食須先避免食用奶類與豆類製品奶類及豆類為產氣食物，易造成腹脹不適。
- 4.補充水分：嘔吐和腹瀉，會使身體流失水分，所以應補充水分和電解質。在症狀許可下，可以適量喝水或口服電解質液，補充體液電解質。
- 5.開始進食時，應以清淡、低纖維食物為主，如：白吐司或稀飯等；應避免高纖維食物及脂肪性食物或乳製品。
- 6.維持肛門皮膚完整，每次排便後可以用清水清洗，併用輕拍方式擦乾。

若返家後症狀未改善且合併有下列情形，請速回院就醫

- 1.嚴重嘔吐至無法進食。
- 2.嘔吐物有血絲。
- 3.持續腹瀉超過3天。
- 4.出現黑便、血便或大便出現血絲及黏液。
- 5.劇烈腹痛。
- 6.皮膚乾燥，小便量變少。
- 7.發燒、發冷。
- 8.幼兒及兒童精神及活動力降低。

參考資料：

王桂芸、劉雪娥、馮容芬等(2018)．新編內外科護理學．消化系統疾病與護理-腸胃炎。

諮詢電話02-26723456轉6961

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院