



# 熱到最高點 腸胃拉警報

文／家庭醫學科 醫師 鄭高奇・主治醫師 賴世偉

天氣一熱，食物中毒伴隨急性腸胃炎的病例時有所見，除了一些嚴重的法定傳染病如傷寒、副傷寒、赤痢桿菌、阿米巴痢疾、急性病毒性A型肝炎、腸道出血性大腸桿菌感染症、腸病毒感染重症之外，還有更多的病因，值得大家留意。

也許我們都有過這樣的經驗，突然腹部絞痛或者起初只是輕微的腹痛，程度慢慢加劇，可能還合併多次嘔吐或腹瀉，但有些人休息一段時間後就逐漸復元，有些人卻嚴重到發燒、血便（如傷寒、副傷寒、赤痢桿菌、阿米巴痢疾）、脫水、休克，甚至需要住院隔離治療。同樣是腸胃炎，為什麼會有如此大的差別呢？以下稍作說明。

## 什麼是腸胃炎？

腸胃炎是胃黏膜和腸黏膜發炎，大部份由食物中毒引起，症狀包括：

1. 嚴重嘔吐和腹瀉，常合併腹部痛性痙攣及絞痛。
2. 發燒、出汗。
3. 因長期大量喪失體液而致脫水、休克。
4. 嘔吐物和糞便中可能有少量血。
5. 嘔吐、腹瀉等症狀約在2~4天後停止，也可能持續更長的時間。
6. 沙門桿菌感染可能持續數月甚至數年，患者可能沒有症狀，卻是帶菌者，可以傳染他人。

### 腸胃炎的種類

1. 自然界動植物的生物鹼：毒菇、毒草或河豚、毒貝造成。
2. 化學性食物中毒：吃了有毒的化學物質，包括有害重金屬（如砷、水銀、鉛、有機磷製劑）、不良添加物、色素、有害防腐劑、過量香料、殘留農藥等。
3. 細菌性食物中毒：常見的病原菌，例如金黃色葡萄球菌、產氣莢膜梭狀芽胞桿菌、沙門氏桿菌、海鮮弧菌、仙人掌桿菌、肉毒桿菌等。
4. 原蟲性腹瀉：如阿米巴痢疾、梨形鞭毛蟲。
5. 病毒性腹瀉：如輪狀病毒、腸病毒。

### 如何處理腸胃炎？

1. 輕微腸胃炎，患者不經治療，也可自行痊愈。
2. 腸胃炎通常都有毒性，在大多數情況下，毒性很輕微，但是臘腸桿菌以及某些植物或化學物質中毒，不及早救治可能致命。
3. 如果合併腹痛、糞便帶血、高燒、複視、抽搐或癱瘓等症狀；症狀嚴重，或延續時間較長；曾誤服有毒植物或化學物質；均必須立刻就醫。
4. 萬一急性嘔吐和腹瀉，要補充足夠水份。
5. 胃部症狀開始消退數小時之後，可以開始補充營養，以粥類等容易消化的食物為宜，但不可喝茶、咖啡及檸檬汁、橙汁等酸性飲料，以免刺激腸胃，再度嘔吐。
6. 大多數腸胃炎在三天內可逐漸痊愈。嘔吐、腹瀉等症狀消失後，患者可以吃較為多樣化的食物，但刺激性食物仍為禁忌。

### 如何預防腸胃炎？

1. 勤洗手，避免「病從口入」。
2. 外燴餐宴的業者大多沒有營業登記，且在戶外烹飪，設備簡陋，最要小心。
3. 夜市小吃或攤販所售食物，常因冷凍不良或置放太久，細菌滋生，選購宜慎。
4. 平日烹調應注意手部衛生，加強廚房、器具和食材的清潔，不讓蒼蠅、蟑螂為患。
5. 食物應趁新鮮趕快食用，食後善用冰箱保存。
6. 盡量不要生吃食物，尤其是海鮮類。
7. 不要飲用地下水。
8. 購買食品要注意外表是否完整、標示是否齊全以及廠商信譽是否可靠。
9. 妥善處理汗水和排泄物。
10. 國民旅遊常去疫區，加上台灣各種外來人口日增，過去一些只在國外流行的傳染病也漸漸在臺灣出現，有賴政府嚴格把關檢疫，以及醫界隨時提高警覺。