



## 郭綜合醫院 急性腸胃炎注意事項

1. 急性腹瀉或嘔吐時應禁食 6 小時，讓腸道休息，適量補充白開水。

2. 禁食 6 小時後，可飲用電解水或加水稀釋 1/3 濃度的運動飲料，按時服用藥物並多休息。



3. 症狀改善後一天，可採漸進式飲食(半流質→軟質→普通飲食)，如米湯→稀飯→白吐司，腹瀉停止後可嘗試正常飲食。

4. 不要喝牛奶及豆類製品、油膩食物、冰冷及刺激性食物(酒、咖啡、茶葉、辛辣及重口味食品)。



5. 若使用止瀉劑，經一天無解便，大便已成形時，止瀉劑可停用。

6. 若嘔吐的情形再發生，則須休息幾小時後再進食。

7. 預防方法：勤洗手、注意烹飪環境、重視飲食衛生。



8. 若返家後症狀加重、血便、虛脫、嚴重腹痛、高燒等情形，請儘速返診就醫。

