

養和

健・康・NOTEBOOK

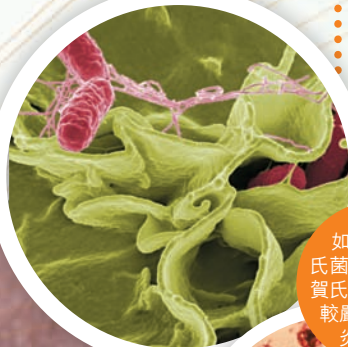
急性腸胃炎 vs 慢性腸胃炎

半夜突然絞肚痛，腸道像扭毛巾般纏結在一起，腹部又脹又實，想吐卻吐不出來，又或嘔吐大作。這時候，你會怎樣做？會立即求醫嗎？

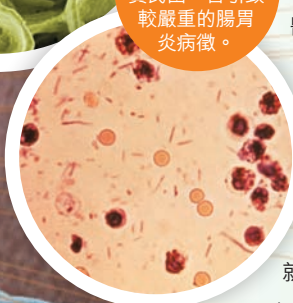
養和醫院急症科專科醫生岑健說，絞肚痛幾乎人人都試過，大部分都是急性腸胃炎引致。她解釋：「急症腸胃炎病徵是腹痛、腹脹、飽飽滯滯，有些人會嘔吐，有些會腹瀉。若有嘔吐腹瀉，可把不潔食物及細菌排走，胃腹頂脹但吐不出反而最辛苦！病人如因腸胃炎而求醫的，一般都嚴重肚瀉及嘔吐，腹痛至無法伸直腰，甚至肚瀉至全身乏力。」

急性腸胃炎患者一般一天內屙嘔多次，如一日只屙兩至三次，持續一星期以上就是慢性腸胃炎。」

▼ 腸胃炎除了會腹痛、腹瀉外，亦會感腹脹或胃脹。



如感染沙門氏菌（上）或志賀氏菌，會引致較嚴重的腸胃炎病徵。



高危人士提防脫水

因腹痛嘔吐而求診的病人，急症科醫生會先了解病人血壓是否正常，心跳有否過快，以及是否有正常排尿。岑醫生解釋：「這三個問題很重要，因為血壓開始下降，心跳開始加速，沒有排尿或尿液變黃，代表病人開始脫水。通常年輕或壯年的病人，處方藥物後可回家休息。如果患者是幼童及年長人士，較易脫水；而孕婦有腸胃炎，一旦脫水會減少血流量到子宮，胎兒有機會胎死腹中；這三類人士一旦有輕微脫水現象，便要留院治療。」

情況嚴重者，長者如患腸胃炎，容易脫水，要入院治療。



按壓腹部 檢查清楚

如病人徵狀是腹部奄奄痛，腹瀉情況不嚴重或沒有腹瀉，徵狀持續多天的，醫生會特別小心處理。岑醫生說，醫生會查問有否曾經求醫，這期間有否服抗生素，有否離境到外地旅行，及查問這期間有否發燒，大便是否帶血，看是否有需要留大便種菌。

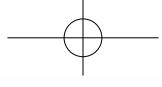
岑醫生提醒，腹痛及嘔吐是病徵，有機會是腸胃炎以外病症引發，故在臨牀檢查時，會按壓腹部看是否有些位置特別痛。「長者患尿道炎都會腹痛，女士來經亦會腹痛及肚瀉，患盲腸炎初時亦會肚瀉，所以必須檢查清楚。如臨牀檢查腹部發覺柔軟沒有硬及某些位置痛楚，就是一般腸胃炎。」

如發現腹部某位置有異樣，病人感到特別痛，就需要進一步檢查。例如懷疑盲腸炎要進行電腦掃描，而個別病人的盲腸不一定在右下腹，有時在左上腹，故需由影像素描確定。

部分腸胃炎患者病徵持續、病情反覆，或做足檢查及進行戒口後都沒有好轉，或有機會患潰瘍性結腸炎（ulcerative colitis），有需要進行腸鏡檢查。



◀ 進行電腦掃描或磁力共振檢查。如懷疑患盲腸炎，或有需要。



九成個案 無須用抗生素

大便狀態及發燒與否亦是反映病情的線索。岑醫生解釋，如大便帶血或有滯，並加上發燒，很大機會是感染沙門氏菌，屬細菌性感染。「如病人腹瀉嚴重、大便有血及發燒，就要留大便化驗。如發現是入侵性強的細菌如沙門氏菌（Salmonella）或志賀氏菌（Shigella），我們盡量不處方抗生素，因為無法殺盡細菌，病人之後會變成帶菌者。如化驗後確定是其他細菌，病人高燒持續不退，才會考慮處方抗生素。」

在一般情況下，百分之九十的腸胃炎個案是無須處方抗生素。我們會處方益生菌，由腸道益菌擊退惡菌。」

岑醫生特別提醒，雖然市面一些乳酸飲品標榜含大量益生菌，但並不適合腸胃炎人士飲用，因為這是冷凍飲料並含牛奶，凍飲品會刺激腸道，令腹瀉持續；而奶所含的蛋白質是酪蛋白，分子大，腸胃炎人士更難消化。病人應服由醫生處方的益生菌。

醫生亦會因應個別患者病徵而處方藥物，例如嘔吐嚴重的會處方止嘔藥及補充電解質粉末回家沖服。另或會處方減少肚瀉時水分流失藥物，以及放鬆腸道肌肉藥物等。

腸胃炎 點算好？



養和醫院急症科專科醫生岑健

絞肚痛，相信人人都試過，有些人卻連瀉十次，無法離開洗手間。在這情況下，是否要到急症室求醫？急性腸胃炎，應如何治理？今期由急症科專科醫生為大家講解如何正確處理腸胃炎。

撰文：陳旭英 設計：林彥博

戒口休息 補充電解質

除了藥物，岑醫生叮囑病人在腸胃炎期間一定要戒口。

「別以為嘔吐或肚瀉後要進食補充營養，其實這時腸道黏膜正在發炎中，無法吸收營養，故這期間要限制飲食，讓腸道休養。冷凍食物、奶製品、油類、肉類、高纖及辛辣食物都要暫時停止進食。」岑醫生說。

病人很多時會問：高纖食物有益，何解不能吃？岑醫生解釋，高纖食物令腸道蠕動，人便會繼續肚瀉。

那麼可吃甚麼？岑醫生說，當腹脹舒緩，人開始感肚餓時便可以進食澱粉質類食物，即粥、粉、麵、飯、通粉、麵包、梳打餅。病人又會問沒有肉太清淡，岑醫生說可以加肉類或瑤柱煲粥，但進食時就要剔走肉類。「這期間亦不可吃太飽，不應狼吞虎嚥，應慢慢咀嚼，並補充水分，飲料中要有葡萄糖及鹽分。只要令自己不脫水，補充電解質，大部分腸胃炎患者在一兩天內徵狀便會消失，人就會自然好起來！」

「有些人會在此期間不停飲奶，以為奶可治胃痛，其實奶會引致肚瀉，如有，就建議病人暫停飲奶。亦有些人患腸胃炎後短時間內未必能消化乳糖，故這期間要停飲奶；亦有人因

腸胃炎後變成腸胃過敏，故這期間戒口非常重要！」岑醫生說。

有些患腸胃炎人士會自行購買成藥服用，對此，岑醫生表示大多數腸胃炎患者無須服藥也會痊癒，只要補充水分、戒口已經足夠，敷暖水袋亦可舒緩腹痛，一般可以自己處理。當然如病情嚴重，經過一天後仍沒有好轉，或病人是幼兒、長者或是孕婦，就應盡快求醫處理。

蔬菜



牛奶



不宜進食



麵包

宜進食

梳打餅

