



## 兒童健康

大家除了要預防感染新冠肺炎，亦要預防感染腸胃炎。腸胃炎在夏天發生的頻率最高，如果開奶或做飯時雙手不潔，孩子進食了被細菌污染的食物，便有機會感染。



急性腸胃炎是指腸或胃的黏膜發炎，成因是被病毒或細菌感染，可引致腸胃炎的病毒包括輪狀病毒、諾沃克類病毒、腸病毒、腺病毒，可引致腸胃炎的細菌包括沙門氏菌、大腸桿菌、曲狀桿菌和金黃色葡萄球菌等。腸胃炎的

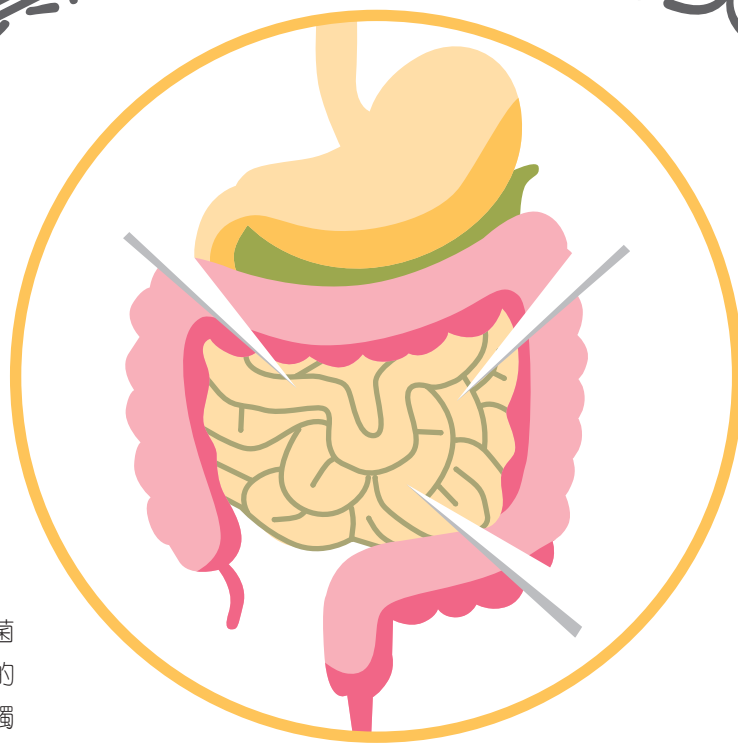
感染途徑主要是進食了不乾淨的食物，例如雙手接觸到污染物後沒有洗手便進食，或者吃了被病菌污染的食物。由於病毒的傳染性很強，如果一個家庭中有幾個小孩，便很容易一起患上急性腸胃炎。

### 嚴重脫水可致休克

如何區分患上「病毒性腸胃炎」或「細菌性腸胃炎」？有醫生說，臨床上區分「病毒性腸胃炎」和「細菌性腸胃炎」的方法是觀察病人的大便外觀，感染病毒性腸胃炎的病人會排出黃色的糞水，而感染細菌性腸胃炎的病人則會排出鼻涕狀、黏黏的或是帶血的糞便。

感染病毒性腸胃炎和細菌性腸胃炎都會嘔吐和腹

# 處理食物要衛生 慎防感染腸胃炎



瀉，而感染病毒性腸胃炎還會發燒、肌肉痠痛，感染細菌性腸胃炎則容易排出血便。家長切勿忽視腸胃炎，如果孩子持續嘔吐和腹瀉會引致脫水，若果發燒更會加劇脫水情況，使血壓降低，最終有機會導致休克，故此家長若發現孩子有以上特徵應該及早帶他們求醫。

治療急性腸胃炎主要是以補充水分和電解質為主，免疫力正常、症狀輕微的病人只要將細菌或病毒排出來，以及飲食清淡，讓腸胃休息，一般都可以自行痊愈，故未必需要進食止瀉藥。但若病人中度脫水，醫生便可能會處方止嘔藥，以免病人進一步流失



水分和電解質。如果病人持續嘔吐和腹瀉，並嚴重脫水，醫生有可能會以靜脈注射方法，為病人補充流失了的水分。至於病人需否服用抗生素？服用抗生素對感染病毒性腸胃炎並沒有幫助，但對於免疫力低或感染嚴重的細菌性腸胃炎，病人就需於患病早期服用抗生素。

### 可吃粥減腸胃負擔

當病人嚴重嘔吐但口渴時，可用水漱口或沾濕嘴唇，但不要喝水，因為這可能會令嘔吐增加，導致體內的電解質失衡及脫水情況惡化。家長見到孩子上吐下瀉，可能會叫他們吃多些食物，但這樣會加重對腸胃的負擔，正確的做法應該是少吃多餐，及避免吃過油的食物，相反應該讓孩子吃容易消化的食物例如麵包和粥等。如果患者是嬰兒，家長應改讓嬰兒飲用稀釋了的牛奶，以免嬰兒加劇腹瀉。

幼兒和長者的抵抗力不足，故此應該避免進食未煮熟的食物。想預防感染腸胃炎亦應保持個人、家居和食物衛生；處理食物前、進食前和如廁後必須徹底洗乾淨雙手；如嘔吐物或排洩物弄污家居，清理完後應用1：49稀釋家用漂白水徹底清潔受污染的物品。



## 預防感染腸胃炎的方法

- 保持個人、家居及食物衛生
- 處理食物前、進食前和如廁後必須徹底洗淨雙手
- 在夏天，煮好的食物不能在室溫下放置超過一小時
- 徹底清洗餐具
- 徹底消毒餵嬰兒的奶樽
- 為需要穿尿片的幼兒穿上褲子，以免排洩物滲漏出尿片外，污染其他地方
- 清理子女的嘔吐物、換尿片時須戴上手套，事後須立即洗手