

## 腸胃道疾病的處理

胃道不適時，應注意下列情形：

- 瀝青狀黑便、糞血交錯之血便，暗示可能腸胃道出血。
- 脫水（體液喪失過多）可能會身體微熱或發燒。
- 電解質流失可能會四肢無力。

腹瀉時怎麼辦？

若無飢餓感，可禁／少食，讓腸道休息，並逐漸增加水分補充。

- 禁／少食 6 小時後，若症狀有緩解，可循序漸進嘗試飲食。順序為：  
禁／少食→流質（水）→半流質（米湯水）→稀飯（白粥）→軟食。  
注意水分及電解質補充(如：少量多次補充溫水、運動飲料；運動飲料可稀釋避免濃度過高又造成腹瀉)。
- 電解質液的替代方案：  
一公升水 + 一湯匙鹽 + 一湯匙蘇打 + 四湯匙糖  
一公升水 + 一湯匙鹽 + 八湯匙糖
- 腸胃黏膜約五天方能完全復原，逐漸痊癒時請注意飲食
- 宜清淡飲食，如：白粥、白土司；若無不適可加入少許瘦肉以幫助腸黏膜復原。
- 宜先避免的食物：水果，果汁，糙米等高纖食品，過於油膩或刺激的食物，奶製品。勿暴飲暴食，否則可能延長病程。

何時要立即就醫？

- 發高燒、意識變化、皮膚失去彈性、呼吸急促、血便、黃疸等情形。
- 本身有慢性疾病、重大疾病、免疫力低下等特殊狀況，應及早就醫