

腹瀉和嘔吐

常見誘因

腹瀉和嘔吐的最常見誘因是病毒性胃腸炎或食物中毒。

能引起**病毒性胃腸炎**的病毒有很多種，其中以輪狀病毒或諾如病毒最為常見。症狀可能表現為噁心、嘔吐、水瀉和腹痙攣，常常還伴有諸如發燒、頭痛和肌肉疼痛等。病毒性胃腸炎通過患者的吐瀉物或糞便傳染，而且傳染性極強。直接接觸（如握手）或共用物品（如餐具）都會被傳染。症狀一般持續不超過三天，但是部份輪狀病毒存活時間會比較長。

較為少見的病毒性胃腸炎誘因包括細菌和寄生蟲感染。

攝入的食物中如有細菌毒素存在，便會引起**食物中毒**。中毒症狀一般在進食後 4 小時內就會出現，但是有時也可能超過 12 個小時。症狀往往表現為嘔吐或腹瀉，或兩者兼有。食物中毒症狀來勢很快，持續時間不超過 24 個小時。發燒和其他病毒性症狀並不常見。食物中毒不具備傳染性。

檢查化驗

通常不需要由實驗室化驗糞便樣本（糞便細菌培養），除非是病毒爆發，則化驗資料將會有助於公共衛生監控。糞便帶血或長時間腹瀉也需要化驗糞便。同樣，驗血通常也沒必要，除非你嚴重脫水或有其他醫療問題。

治療

目前還沒有專門的醫藥治療方法可應對最常見的腸胃炎症。最重要的治療手段是不斷補充失去的水份，防止脫水。你的醫生可能會處方藥物，用於控制腹瀉或腹痙攣，或是減輕噁心和嘔吐。

補充流質

多數人不會出現脫水，或只會輕微脫水，都可通過口頭補充流質方式應對。建議攝入清水或稀釋（1:4）的果汁。零售的復水飲料也可使用，但是大多數症狀輕微的情況下都不是必須的。

軟飲料和未稀釋的果汁會加劇腹瀉。

急促大量飲水反而會刺激胃，導致嘔吐。

即使嘔吐不止，只要堅持經常攝入少量的液體，人體依然能夠吸收足夠的水份，避免脫水。

建議攝入：

嘔吐	無嘔吐
每 5 分鐘攝入 ¼ 杯液體	每小時攝入 1-2 杯 (300-600 毫升) 液體

攝入液體**不會讓腹瀉更加糟糕**，也不會直接“穿腸而過”。但是，胃被裝滿東西之後會讓你**有排便的感覺**。

脫水的症狀包括口渴、頭暈目眩和呈現深色尿液。在水份充足的情況下，你排出的尿液應該是透明或淺黃色，你也不應該感到口渴。

脫水嚴重的病患需要住院，接受靜脈輸液。

腹瀉和嘔吐

飲食

當身體可以接受液體之後，你便能開始進食。無論是成年人還是兒童，腹瀉期間也應該繼續進食。嬰兒應該繼續哺乳。沒有證據表明有哪些特別的食物或飲食方式比日常飲食更為優越。有實驗顯示，部份含有益生菌的產品有助於縮短症狀周期，減少腹瀉頻率。

避免咖啡因、高糖食物、朱古力和含酒精的飲料。奶製品對大多數人來說通常都應該沒有問題。

個人衛生

用肥皂和清水徹底清洗自己的雙手，然後用乾淨的毛巾擦乾：

- 使用廁所之後。
- 更換尿布之後。
- 進食之前。

在嘔吐或腹瀉停止之後的 48 小時內，你應該堅持這些防範措施。

在清理患者的嘔吐物或糞便時，確保套上手套，並在之後清洗雙手。

使用熱水和家用洗滌劑清理受污染的物件表面，並且讓它們完全乾燥。

藥物

雖然並非總是需要，但是醫生可能會給你處方一種或多種藥物。

藥物	品牌名	劑量	功用
甲氧氯普胺	Maxalon		噁心、嘔吐
恩丹西酮	Zofran		噁心、嘔吐
撲熱息痛	Panadol		疼痛、發燒
洛派丁胺	Imodium		腹瀉、痙攣


隨訪治療

應該再次前往醫院急診部就診：

- 如果繼續嘔吐，並且不能喝水或進食。
- 保持水份充足。
- 你的症狀加劇，或在 48 小時內沒有改善。
- 排便帶血。

要求：

尋求幫助：

 如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。

