

信息資料

兒童患的胃腸炎

這份信息資料可在網站 www.chw.edu.au/parents/factsheets/gastroj.htm

免責聲明：這份信息資料只作教育用途。請向你的醫生或其他醫療專業人員徵詢意見，以確保這份資料適用於你的孩子。

胃腸炎對嬰兒和小童而言是一種常見的疾病。它通常導致腹瀉(大便稀爛/大便頻繁)和嘔吐。

它的成因是甚麼？

大部份的胃腸炎是由病毒導致的。由於有多種的病毒，所以胃腸炎的發病率可能會超過一次。病毒引致的胃腸炎在冬季較常見。病菌和食物中毒亦可能會引致胃腸炎。

我如何被傳染？

胃腸炎是十分常見，而且很容易傳染。家長基本上不可能防止他們的孩子接觸到引致胃腸炎的病毒和病菌，特別是托兒所的兒童。

病毒引致的胃腸炎

病毒引致的胃腸炎，初期癥狀為嘔吐，然後是腹瀉。患者的大便是稀爛的，而且頻繁：顏色可能是帶綠的褐色。大便通常不會有血和黏液。患者通常很快會停止嘔吐，然後腹瀉則會持續一周以上。

病菌引致的胃腸炎

病菌引致的胃腸炎的癥狀與病毒引致的相似，但：

- *發燒的溫度會較高和持續較久
- *肚痛通常較嚴重
- *腹瀉的大便通常有血和黏液

胃腸炎的其他癥狀可能包括：

- *發燒
- *肚痛
- *流鼻涕
- *咳嗽
- *咽喉痛

如何治療胃腸炎？

病人通常不需要服藥，或不一定有作用。有時，嘔吐、腹瀉、發燒和無胃口會令你的孩子失去他／她能承受份量的水份，這可能導致脫水（請參閱脫水跡象表了解詳情）。補充你的孩子失去的水份是重要的。你的孩子保持飲水是非常重要的，但如何照顧你的孩子的建議。

鼓勵你的孩子飲水。頻密地給孩子飲清水，以補充他們失去的水份。腹瀉和嘔吐情況愈嚴重，你的孩子需要更多的水份。飲水不能停止嘔吐和腹瀉，但應該可以防止你的孩子脫水。

口服電解液（Gastrolyte, Gastrolyte, Repalyte）特為補充因為胃腸炎流失的水份和身份鹽份而設。它在藥房有售，一般而言是胃腸炎最好的早期療法。如果你的孩子拒絕飲電解液，可嘗試給他飲稀釋的檸檬水或果汁（清液飲用份量請參閱下表）。

| 適合的清液表 | |
|--|---------------|
| 液體 | 混合 |
| Gastrolyte, Gastrolyte-, Repalyte 在藥房有售 | 按照包盒的指示 |
| 檸檬水或可樂飲料 (非低卡路里) | 一杯檸檬水與4杯自來水混合 |
| 沒有加糖的純果汁 | 一杯果汁與4杯自來水混合 |

切勿給孩子飲最高濃度的果汁或汽水，例如檸檬水、加水果汁或 Lucozade。這些飲料會令腹瀉和脫水情況更嚴重。

如果我的孩子不斷嘔吐怎麼辦？

每半小時至一小時給孩子小量的水份（30-60毫升）。如果孩子因為嘔吐不能飲用，便要看醫生。頻密地給孩子飲小量的水，總勝隔一段長時間給孩子服大量的水。

我怎樣知道孩子正在脫水？

當你的孩子的身體沒有足夠的水份，便會出現脫水現象。若出現脫水情況，需馬上接受治療。

脫水的跡象：

- * 小便量較平常小
- * 經常口渴和唇變乾
- * 雙眼凹陷
- * 疲倦
- * 呼吸沉重

如果你的嬰孩脫水，只給嬰孩清液是不夠的，需看醫生。

餵奶

如果你是給你的嬰孩餵母乳，便切勿停止餵母乳。

更頻密地給嬰孩餵母乳，和在餵奶前後多給嬰孩飲水。給嬰孩更多的清液(參閱附表)以補充因為腹瀉和嘔吐失去的水份。盡快看醫生徵詢意見。初生嬰孩很容易因為胃腸炎脫水。

如果你給你的嬰孩餵養奶，便應該停止，改而給嬰孩餵清液(參閱附表)，為時12小時至24小時，或直至腹瀉和嘔吐情況有改善。當嘔吐和腹瀉情況有改善，而你的孩子有肚餓跡象，便可再給孩子食物和奶。盡快讓孩子恢復正常飲食。如果你的孩子不是經常肚餓，便給孩子大量的水和少點的食物。你可給孩子吃曲奇餅和糊狀蔬菜、燉的和糊狀的生果、麵包穀類食物、米、瘦肉、蛋或家禽。

我如何能防止胃腸炎？

在換尿片和如廁後一定要洗手，而且在準備食物前，你要：

- 讓你的孩子遠離患胃腸炎的孩子
- 確保準備食物的地方清潔
- 將患有胃腸炎孩子的尿布消毒，和將這些尿布跟其他衣服分隔清洗
- 教導你的孩子在如廁和吃食物前要洗手
- 給孩子吃的肉要徹底煮熟

當你的孩子患有嚴重腹瀉或胃腸炎時

讓他們遠離其他孩子，和切勿將他們帶到幼稚園或日間托兒所。

與孩子玩耍或換尿布後一定要洗手。在下列情況下要盡快看醫生：

- 你的嬰孩不足六個月大
- 你的孩子不斷嘔吐(尤其嘔吐物是發光的綠色或棕色)，而且不能保存水份
- 你的孩子一日的大便都是稀爛的
- 孩子的大便有血
- 你的孩子持續肚痛
- 你的孩子持續發高燒(超過攝氏38度)
- 你擔心你的孩子情況沒有改善
- 你的孩子的排尿較平常少

謹記

- 如果你的孩子不足6個月大而患了胃腸炎，要盡快看醫生
- 其他家庭成員可能受到影響
- 最受影響的通常是年幼的孩子
- 給予足夠的水份，滿足正常需要和補充因為嘔吐和腹瀉失去的水份(請參閱這份信息資料提供的“適合的清液表”)

kids
health

Child Health Promotion Unit

The Children's Hospital
at Westmead
Tel: (02) 9845 3585
Fax: (020) 9845 3562
<http://www.chw.edu.au/>

Sydney Children's
Hospital, Randwick
Tel: (02) 9382 1688
Fax: (02) 9382 1451
<http://www.sch.edu.au/>

