

夏天到了，腹瀉「藥」怎麼辦？

作者：藥劑科 黃學揚藥師

炎炎夏日的來臨，來一盤芒果冰，清涼無比，通體舒暢，但是夏季疾病也不可忽視，其中腹瀉就是最常見的一種疾病，夏天為何成為腹瀉的流行季？如何在夏日預防腹瀉？讓我們繼續看下去！

夏天溫度高，飲食上，就較喜好偏清涼或生冷的食物及飲料，因夏季食物保存不易，加上食物處理不當，容易腐壞或受污染，細菌容易孳生，假如不特別注意食物及水的新鮮、乾淨程度，就會增加細菌性腸胃炎的機會，也就是會發生夏天最常見的急性腸胃發炎，所以「藥」小心！

急性腸胃發炎，主要原因包括 5 類：

1.細菌感染:人們在食用了被大腸桿菌、沙門菌、志賀氏菌等細菌污染的食品，或飲用了被細菌污染的飲料後就可能發生腸炎或菌痢，會出現不同程度的腹痛、腹瀉、嘔吐、發熱等。

2.病毒感染:人體通過食物或其他途徑感染多種病毒後易引起病毒性腹瀉，如：感染輪狀病毒、諾瓦克病毒、柯薩奇病毒等，出現腹痛、腹瀉、噁心、嘔吐、發熱及全身不適等症狀。

3.食物中毒:是由於進食被細菌及其毒素污染的食物，或攝食未煮熟的扁豆等引起的急性中毒性疾病。變質食品、污染水源是主要傳染源，餐具和帶菌蒼蠅是主要傳播途徑。其特點是：患者出現嘔吐、腹瀉、腹痛、發熱等急性胃腸道症狀。

4.飲食貪涼:夏天很多人喜歡吃冷食，喝涼啤酒，結果可導致胃腸功能紊亂，腸蠕動加快，引起腹瀉；人們喜歡呆在空調房內或開着空調睡覺，腹部很容易受涼，致使腸蠕動增加而導致腹瀉。

5.消化不良:夏天飲食無規律、進食過多、進食不易消化的食物，或者由於胃動力不足導致食物在胃內滯留，引起腹脹、腹瀉、噁心、嘔吐、返酸、燒心、打嗝等。

當症狀發生時，宜減少飲食或禁食，使腸道休息是首選方法，如果腹瀉、嘔吐不止，除服用醫師指示的止瀉劑外，應給予補充含電解質之水分，如運動飲料，以避免脫水及發生電解質不平衡，解便後，可使用清水清潔肛門周圍皮膚，必要時，可使用潤膚乳液或爽身粉擦拭肛門周圍皮膚，以保持乾燥，症狀緩解後，可給予清淡或流質飲食。