

肠胃炎

什么是肠胃炎？

肠胃炎是指胃部和肠道的感染。肠胃炎可影响所有年龄阶段的人，并可引起呕吐或腹泻（或两者皆有）。它也会造成肚子痛或发烧。

肠胃炎是由什么原因引起的？

肠胃炎通常是由病毒引起，细菌或寄生虫引发的情况比较少见。可能来自受污染的食物或水，或来自其他未洗手的人（因此在如厕后、更换尿布后，或处理食物前洗手尤为重要）。

儿童患肠胃炎后很快就会发病。由于腹泻和呕吐导致水分流失，因此儿童，尤其是婴儿会很快会出现脱水。

急诊部门所提供的治疗

口服液是治疗轻度脱水的最佳方法。您的孩子可能已在急诊部门接受过口服补液治疗，或通过鼻胃管（从鼻子插入通向胃部的管子）进行补液。

不建议使用止泻药物，也很少会用到抗生素。

液体

在孩子感到不舒服的时候，需要定期让其摄入液体以防止脱水。可以是水、稀释果汁或水分补给饮料。

稀释的透明苹果汁（一半水，一半苹果汁）通常被用作急诊部门的首选补液饮料，并且可以在家中继续使用。其他补液可以从超市或药房购买（可买到补液冰棒或自己制成冰棒）。

不要给孩子喝含大量糖分的饮料（包括普通果汁、运动饮料或能量饮料），因为这可能会加重腹泻。

如果您的孩子继续呕吐，让他们频繁多次地喝少量饮料（比如每 10-15 分钟一次）。注射器可能会有所帮助。随着呕吐得到缓解，可以增加饮水量，减少饮水次数。孩子在醒着的时候，水分摄入要至少达到以下的建议量。如果他们愿意，也可以摄入更多的水分。如果呕吐或腹泻持续，则需要摄入额外的水分以补充在身体不适时所流失的水分。

如果您的孩子在医院期间已经通过鼻胃管接受了补液，则可能会不口渴，所以一开始的时候不能好好喝水。



体重	每小时摄入液体量（清醒时）
8—10 公斤	40—50 毫升
10—12.5 公斤	50—60 毫升
12.5—15 公斤	60—75 毫升
15—17.5 公斤	75—90 毫升
17.5—20 公斤	90—100 毫升
20—30 公斤	100 毫升
30—45 公斤	125 毫升

食物

- 不要让您的孩子挨饿。
- 母乳喂养的婴儿应继续母乳喂养。
- 牛奶和配方奶粉是安全的，不应稀释。如果您觉得牛奶加剧了孩子的腹泻，则需要去看医生。
- 让孩子吃他们平常吃的东西。包括大米、土豆、面包、谷物、瘦肉、酸奶、水果和蔬菜。但是，要避免吃高糖食物或甜食，否则可能会加剧腹泻。

何时需要看医生

- 如果您的宝宝不到 3 个月大(因为年幼的宝宝会很快生病)。
- 如果您的孩子持续呕吐。
- 如果您担忧水样排便的次数，或如果大便中有血。
- 如果您的孩子拒绝喝水。
- 如果您的孩子肚子痛得厉害。

如果您的孩子出现脱水症状，例如：

- 困倦或无精打采
- 烦躁
- 口干
- 眼睛看起来凹陷
- 尿量减少
 - 您的孩子连续 12 小时没有排尿
 - 湿尿布数量不到平时的一半
 - 尿液颜色很深且尿液浓缩。

您需要如何做

- 只要您的孩子出现腹泻和呕吐，就请尽可能让他们远离其他孩子，并且不要上学或去托儿中心。腹泻可能需要很多天（甚至几周）才能缓解。
- 更换尿布或与您的孩子玩耍后要洗手。
- 教导您的孩子在如厕后一定要洗手。
- 经常为您的宝宝更换尿布，并使用含锌的护臀霜，防止腹泻刺激宝宝的皮肤。

如果您有任何疑问

请咨询您的当地医生或去到最近的急诊部门就诊。



Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service

本文件可以根据残疾人士的要求提供其他格式。

儿童和青少年健康服务部

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

电话: (08) 6456 2222

制作单位: 急诊部门

参考编号: 303.8 © CAHS 2023

免责声明: 本出版物用于一般教育和信息目的。如果需要任何医疗建议, 请联系有资质的专业医疗人员。

© 西澳州, 儿童和青少年健康服务。