

一、病因：

通常是病人受病毒或細菌污染的水或食物所引起的疾病

二、症狀

1. 解稀便或水便，每天排便次數可達 1~20 次，且大便中會出現黏液或酸臭味。
2. 噁心、嘔吐。
3. 腹痛、腹脹。
4. 發燒。
5. 體重下降，若嚴重時則可能出現脫水、眼窩凹陷、口乾、呼吸快且急促、皮膚乾燥、低血壓、尿少及深色尿。

三、護理措施

1. 發病期應減少或暫停進食，讓腸胃道有休息的機會，禁食期間如有口渴可沾水潤唇或口含冰塊，以減少口渴的不適感，盡量不要進食奶製品、蔬菜、水果及油膩難消化食物，也盡量避免刺激性食物(如咖啡、太熱或太冷的飲料)。
2. 噁心、嘔吐情況改善後，可嘗試給予白開水或稀釋過的運動飲料，如無不適，可逐漸進食少量清淡飲食(如稀飯、白吐司、米湯、果汁等)。但若再發生嘔吐情形，則需再休息幾小時後再進食。
3. 幼兒可於情況改善後餵食稀釋一半的牛奶，或改用不含乳糖的止瀉奶粉，以避免增加對腸黏膜的刺激。
4. 其他臨床處置還包括藥物治療，一般會使用止吐劑、止瀉劑，若懷疑為細菌性腸胃炎則會使用抗生素。
5. 可多多補充水與電解質：視情況由靜脈注射點滴，或飲用稀釋過的運動飲料，以補充水份及電解質。

四. 預防措施

養成良好的習慣是最佳的方法，生活習慣上需注意個人衛生，如以下：

1. 飲食前，如廁後洗手。
2. 注意居家烹調環境、器具及個人處理食物的衛生。
3. 避免食用未經煮熟的食物及避免飲用生水。
4. 外出進食應選擇符合衛生之餐飲店。
5. 選擇食物時，應注意保存期限。
6. 罐裝類食品開封後應立即食用，勿隔餐再食用。