**急性腸胃炎了怎麼辦?**

|  |
| --- |
| 急性腸胃炎注意事項  (嘔吐、腹瀉)    1.    急性期需禁食6~8小時，多臥床休息，讓腸蠕動減緩、腸胃道       　休息。  2.    嘔吐後可用鹽水漱口，以免口腔內殘留刺激而再次嘔吐。  3.    要進食前，先行喝少量白開水，如無嘔吐才可進食，並請儘量       　少量多餐。  4.    開始進食時，以清淡、低纖維食物為主，如：白土司或粥，應       　避免高纖維食物即脂肪性食物或乳製品。  5.    可喝些運動飲料（須稀釋）或市售之口服電解質液，以補充水       　份及電解質。  6.   如嘔吐、腹瀉不止，出現唇乾、眼眶下陷、皮膚乾燥或大便出       　現血絲，黏液等症狀，應立即就醫。    \*依法律規定健康中心無法提供藥物使用，故如持續嘔吐、腹瀉之情形，需送至醫院求治\* |