

2019年7月15日

[譚莉英中醫師 婦仁醫見](#)

腸胃炎

近日天氣炎熱夾潮濕，偶一不慎便會引發腸胃炎，但很多時我們會把病毒性腸胃炎和細菌性（即食錯東西或食了不潔食物）腸胃炎混淆，以下便跟大家分享兩者分別。

病毒性腸胃炎症狀

常吐瀉，輕者一日 1 至 3 次，嚴重可達一日 5 次以上，更嚴重時甚至達 10 次以上，偶爾會伴隨發燒、腹痛、脹氣、倦怠及肌肉痠痛。

有時會以嘔吐為主，拉肚子為輔，嘔吐數次，拉肚子 1 次；有時則反過來，拉肚子較嚴重，嘔吐輕微；甚至有時嘔吐腹瀉只有 1 至 2 次，反而脹氣較嚴重，症狀上會有些變化。

急性腸胃炎常見種類

1.諾羅病毒：好發於成年人，通常在 10 月至 4 月之間，發生於較冷的月份，患者吐瀉症狀有時達一日 5 次以上，偶爾伴隨發燒、腹痛。

2.輪狀病毒：它是嬰幼兒腹瀉的單一主因，幾乎世界上每個 5 歲以下的小孩都曾感染過輪狀病毒至少一次，但是每一次感染後免疫力會逐漸增強，後續感染的影響就會減輕，因而成人很少受到其影響。輪狀病毒引起的急性腸胃炎吐瀉最少在 5 次以上，通常會達 10 次以上，常會發燒。

3.病毒性腸胃炎：通常吐瀉 1 至 2 次而已，伴隨頭痛、發燒、全身無力或關節痠痛，10 歲以下的小孩較常見，當然，此病並非小孩專利，成年人亦會出現。大致以葛根湯加減（葛根、麻黃、桂枝、甘草、生薑、大棗、芍藥）或桂枝湯加減（桂枝、白芍、生薑、大棗、炙草）調治，療效甚佳。在中醫來角度說，病在三陽皆有可能嘔吐，轉入三陰則會下痢。

4.細菌性腸胃炎：通常由於飲食不潔，如吃生蠔或變質的食物。嘔吐或肚瀉視乎吃入的細菌多少和個人體質差異而有所不同，或會伴隨發燒，內服中藥一般選擇中藥方劑理中湯（人參、白朮、炙草、乾薑）加減，大約 2 日即癒。

無論是哪一種腸胃炎，切忌盲目止瀉，從中醫角度來看，這是「閉門留寇」、「關門打狗」的行為，病毒或細菌在體內無法排除，反而會變成慢性的症候，此時治療就需要費一番工夫。

同一病症不同處方

中醫治病是以症狀和體質為主，同樣的病毒或細菌感染，每個人在處方用藥上會有一些差異。除主證外，還是有許多兼證的，如脹氣、頭暈、腹痛、肛門重墜感或灼熱感，隨證把中藥加減，療效非常佳。很多患者不清楚，以為中醫只能看慢性病，那是因為藥不對證的關係，藥如果對證，幾乎都能應手而效，1 至 2 日即癒，但是病起急速，未即時治療，拖延愈久，療程反而愈長，拖 2 至 3 日再治療，有時須治療 1 至 2 周，若拖一周以上，治療則可能拖至 1 至 2 個月，那是因為胃腸道已經受損。

平時保養

出門在外旅遊很容易水土不服，或飲食不潔而出現上吐下瀉，留意以下提示就能減少疾病的發生。

- 1.環境太髒亂，不吃。
- 2.刺激性太大的食物不吃，如太辣太酸。
- 3.生冷的食物少吃或不吃。
- 4.未煮熟的食物少吃。
- 5.年紀大或胃腸功能差的人，少嘗試新的食物。
- 6.吃飯前須洗手。

7.不吃過量的食物。

急性腸胃炎飲食保養

1.不能吃太油。

2.不能吃甜食，如麵包、餅乾、蛋糕和汽水等。

3.不能吃酸的食物，如檸檬、菠蘿等。久瀉不止有時吃酸梅汁反而會止瀉。

4.不能吃難消化的食物，如糰子、米糕、湯圓、堅果等。

5.不能吃肉及高蛋白食物。

6.飲食清淡，以稀粥為主，可稍加海鹽，很快就會復元。

那是因為油和甜食會產生熱量，會提供病原菌的能量，而胃腸道已傷，不宜吃難消化的食物增加腸胃道負擔，肉類和高蛋白食物基本上比較難消化，會增加腸胃的勞損和工作量。

作者為註冊中醫