

## 幼兒護理 - 預防輪狀病毒腸胃炎

### 輪狀病毒腸胃炎小常識：

1. 每年秋冬是病毒性胃炎的流行期，輪狀病毒腸胃炎是最常見的，它的感染途徑是「糞口傳染」，病菌通常是經過人的手進入體內；患者最先的症狀像感冒，但一、兩天後開始嘔吐，接著便是拉肚子。
2. 沒有甚麼特效藥可以立即治療輪狀病毒腸胃炎，只要不出現脫水現象，便可自然痊癒，只有少數個案會引起併發症，如：抽筋、壞死性腸炎、無菌性腸膜炎等等。
3. 最重要的就是補充水份及電解質，不需完全禁食，發病後 24 小時內最好不要吃固體食物，不要給孩子喝冰涼的飲料，以免再刺激腸臟蠕動，令他拉肚子拉得更厲害，也不要一下子喝得太多，以免引起嚴重嘔吐。

### 護理及預防方法：

#### (一)

- 許多出生才幾個月的嬰兒，在染上這個病以後，會對他們的主要食物—牛奶，出現不能吸收的情形。在這種情況下，可將牛奶的濃度沖稀一點或沖泡不含乳糖的止瀉奶粉。
- 如能避免孩子腹瀉的情況更嚴重，也可暫時讓寶寶空肚子，讓腸胃道休息；也可餵食米湯，並按情況，漸次酌量添加麥粉等副食品。
- 7-8 個月以上的寶寶可吃熬得稀爛的稀飯或白煮麵條，或吃鬆軟的土司、饅頭和麵包。
- 對於年齡更大的孩子，吃的東西仍是以簡單、清淡為主，這可有助他們腸胃道的康復。

#### (二)

- 記錄孩子的排便情形
- 記錄孩子的排便次數、硬度、顏色和氣味等等。這些資料可以在就醫時成為醫師的參考，方便診斷和治療。

#### (三)

- 除了要注意孩子本身的清潔乾淨外，給孩子喝的水和吃的東西一定要新鮮、衛生。沖奶和餵奶前一定要洗手，奶瓶也要消毒乾淨。

由於輪狀病毒腸胃炎主要經過人手傳入體內，所以父母照顧孩子時，必須養成洗手的習慣。另外，家居環境要保持清潔，例如：地板要經常清洗，並保持室內空氣流通，減少病菌滋生。

摘自：協康會