

病從口入 傳播力強

兒童外遊 小心腸胃炎

社會有序復常，很多家長在剛過去的聖誕節和農曆新年攜子女外遊，但回來後卻出現上吐下瀉、肚痛，甚至發燒。衛生防護中心早前透露，有幼稚園爆發急性腸胃炎，22名幼童及1名員工自本月2日起便接續出現嘔吐和腹瀉等病徵，更有一人需入院治療。

腸胃炎不容小覷，香港中文大學醫院兒科專科醫生韓錦倫醫生接受《教育佳》專訪時表示，腸病毒可致腸胃感染，家長若發現兒童出現腸胃炎的相關症狀，不應再上學，避免病毒傳播，且應注意補充水分。 教育佳記者 蘇薇



◀韓錦倫醫生提醒家長，兒童出現腸胃炎必須及時補充水分。

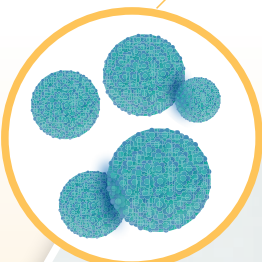
②細菌性腸胃炎

- 主要致病原：
沙門氏菌、大腸桿菌、志賀菌
- 症狀：嘔吐、腹瀉、腹痛、脫水、腸炎、敗血症
- 盛行季節：夏季

腸胃炎分兩種

①病毒性腸胃炎

- 主要致病原：輪狀病毒、諾如病毒
- 症狀：嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒、脫水
- 盛行季節：一年四季



腸胃炎是指胃和腸道出現炎症，或導致腹瀉、嘔吐、腹部疼痛等。腸胃炎多數由病毒引起，但細菌、寄生蟲及真菌也可致病。孩童中，以往最常見的致病原是輪狀病毒。由輪狀病毒引起的腸胃炎，一般會持續幾日出現嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒等症狀，主要是由於吃下被病菌污染的食物所引起。

腸病毒暫無疫苗防護

韓醫生提到，以往小童五歲前幾乎都會感染至少一次由輪狀病毒引起的腸胃炎，但是後來有疫苗預防，出現腸胃炎亦減少，但在冬季，尤其是放假期間亦常見。在衛生環境較差或感染人口密度較高的地方，例如酒店較容易傳染。觸摸及進食不潔食物，和吃生鮮食物、刺身亦容易中招。

韓醫生透露，假期間曾遇到一

名孩童，與家人出遊乘搭飛機回港後有腹痛、腹瀉等症狀，就醫後發現感染諾如病毒引起的腸胃炎。此症特性是會出現很嚴重的嘔吐，引起身體劇烈不適，甚至脫水等，但諾如引起的腸胃炎「來得快走得快」，大多持續24至48小時，經藥物治療和適當的休息便可恢復。

除了以上兩種常見病毒，韓醫生提到，腸病毒引起的腸胃道感染亦不能忽視。腸病毒在人與人之間的傳播力很強，且能藉由腸胃道感染，透過各種方式對人體不同部位傳染，嚴重者會引發併發症，引起心肌炎、腦炎等。他提醒，本港家長應注意未來幾個月腸病毒預計會大爆發，並將以極快的速度在孩童間傳播，目前未有專門的疫苗防護和藥物治療。

兒童腸胃炎中，細菌感染佔比不低。最常見包括大腸桿菌、沙門

氏菌、志賀菌等。由細菌引起的腸胃炎多數是因為患者進食了受細菌污染的食物，包括帶菌的蔬果和未完全烹熟的肉、蛋、奶、海產等。大腸桿菌的某些株具有毒性，若吃了被污染的食物，可致食物中毒，症狀較輕者會腸胃不適、肚痛，重則會引起腸炎、敗血病等。

上吐下瀉助排出細菌

韓醫生指出，如果是由細菌引起腸胃炎，「上吐下瀉」反而是最快將細菌排出人體的一種方式。家長毋須過度使用止吐止瀉藥物，讓細菌通過嘔吐物、糞便自然排出，反而有助痊癒。此外，腹瀉、嘔吐會引起脫水，家長應注意及時為病童補充水分，或由醫生視乎情況，安排吊鹽水。若病童症狀嚴重，持續發燒且驗血有炎症，醫生亦會酌情處方抗生素。



▲外遊時要注意飲食，慎防不潔食物吃壞肚。

預防腸胃炎攻略

- 保持個人、家居及食物衛生
- 處理食物前、進食前和如廁後必須洗手
- 少吃生食、不飲用生水
- 不要共用個人物品如毛巾和食具

照顧兒童腸胃炎注意事項

- 補充水分、謹遵醫囑服藥
- 清理嘔吐物、換尿片時須戴上手套，事後須立即洗手
- 如嘔吐物、排洩物弄污家居，清理後應即消毒受污染物品
- 學童如出現嘔吐或腹瀉，切勿上學，盡早求診

嬰幼兒嘔吐 或吃得太飽

韓醫生亦提到，處於哺乳期的嬰幼兒若出現嘔吐，可能是進食過量所致，家長應注意遵照指示為兒童沖奶，「家長一般喜歡將寶寶餵得白白胖胖，但嬰幼兒應控制進食

數量，不是吃得越多越好。」年紀稍大一點的兒童，則需要注意不要服用太多「進補」、「保健」的藥品，食用過度，容易引起兒童腸胃不適、嘔吐、腹瀉等等。

兒童對蛋白質、乳糖、海產等過敏，也會有類似症狀，容易被誤當成腸胃炎，家長可以帶兒童進行過敏原的測試，避免攝入過敏食物。