

如何預防急性腸胃炎呢？



1. 無論是吃飯、烹調或接觸任何食物前，一定要先洗手。
2. 儘量減少外食機會，若不得已，一定要選擇衛生乾淨，所有食物均有妥善冷藏設備保存的店家。
3. 廚房中應有兩個砧板，一用來處理海鮮、肉品等生食，另一專門切、剁熟食，而處理完生食之後也應洗手之後再調理熟食，以免海鮮等易帶菌的生食污染到已煮熟的食物。
4. 手部若有化膿或傷口，要完全包紮妥當後才可調理食物，傷口勿直接接觸食物。
5. 所有食物最好煮熟後再食用，加熱到 70°C 以上細菌才容易被消滅。而若是食用冰（涼）品，則要注意製作過程與保存時的清潔衛生。
6. 煮好的肉類或海鮮，若一次未用完，要以乾淨的塑膠袋或保鮮膜密封裝好，放入冰箱內冷凍室備用。而未吃完的剩飯菜一定要冷藏，但要等完全涼後，以保鮮膜包好或蓋子蓋好，才能放進冰箱冷藏，並在 2 天內儘速處理掉。
7. 已開罐的罐頭、加工食品，開封後最好儘快食用，以免變質。
8. 除食物要徹底清潔外，調理的場所、器皿、碗盤、容器等也應保持清潔。
9. 如果發現罐頭食物容器有所損壞，或內含的食物有異，即應丟棄。
10. 不要食用包裝標籤過期的食物。
11. 蔬菜要洗淨農藥、煮熟，才可食用。
12. 教育孩兒、幼童不要接觸有化學藥品器皿。不可吃帶沒有洗過的蔬果。
13. 保持廚房、廁所清潔，妥善處理垃圾。

急性腸胃炎一般治療原則：

1. 減少飲食或禁食：使腸道休息。
2. 藥物治療：目的在保護腸黏膜或抑制細菌生長。
3. 靜脈注射點滴：補充水分、電解質和葡萄糖。
4. 攝取含葡萄糖或電解質溶液：治療脫水、補充電解質和葡萄糖。



只要針對病原來對症預防，避免接觸已受到感染的食物，對於食物保存要格外小心，不吃的東西一定要放置到冰箱，食物烹調過後，一定要馬上吃完，對於肉類食物或醃製品也要特別保藏及食用，對冰品也要適量食用，想要健健康康，快快樂樂過夏天其實並不難。



以上資料轉載自——一元醫訊