

肠胃会感冒病毒在作祟

By 孙慧纹 / 报道

Lianhe Zaobao, zbNOW, Page 1, Section: General

Tuesday 18 April 2023

491 words, 2067cm² in size

154900 circulation

孙慧纹 / 报道
sweehw@sph.com.sg

听到周围有人患上“肠胃感冒”（Stomach Flu）时，最担心的莫过于被感染。虽然这病症会通过人与人之间的密切接触传播开来，但它与流行性感冒完全没有关系。受访医生解释说，“肠胃感冒”其实是病毒性胃肠炎（Viral Gastroenteritis）的俗称，属于一种影响肠胃功能的病毒性感染。新加坡鹰阁医院肠胃肝病专科顾问医生黎伟君指出，病毒性胃肠炎的主要症状是水样腹泻及呕吐，患者也可能出现腹部绞痛、发烧和头痛等症状。

新加坡保健服务集团综合诊疗所家庭医学顾问与肠胃科工作组临床主任阮淑慧医生说，“肠胃感冒”通常是由病毒引起，也可能由细菌或寄生虫导致，是儿童和成人的常见病。急性腹泻病所致，而是由病毒感染引起的胃肠道病症。（受访者提供）

综合诊疗所每天约有300至400起急性腹泻病例。阮淑慧医生透露，实际数字可能会更高，因为症状轻微的患者或许没到综合诊疗所就诊。她强调，是“肠胃感冒”不是由引起流感的呼吸道病毒所致。

腹泻疾病有三高峰
病毒性胃肠炎引起的腹泻病况十分普遍。伊丽莎白医院肠胃肝病专科顾问医生林利源说，根据2005年至2018年的研究调查显示，新加坡腹泻疾病在一年中有三个高峰期，第一波高峰期是在1月底至2月初，上涨幅度最大的高峰期是在7月底至8月初，而另一个幅度较小的高峰期是在11月底至12月初。林利源医生说：“腹泻的食源性风险与环境湿度有关，湿度上升可能增加引起腹泻的食源性病原体，从而增加腹泻疾病的感染风险。”

此外，竹脚妇幼医院的一项调查显示，在2005年9月至2008年4月期间，因胃肠炎住院的5岁以下儿童中，有近40%是因为感染轮状病毒（Rotavirus）。阮淑慧医生指出，轮状病毒是一种发生在婴幼儿身上的病毒性胃肠炎。目前，轮状病毒疫苗有助于预防幼儿胃肠炎，但疫苗接种必须在婴儿6个月大之前完成。要注意的是，目前没有针对较年长孩童或成人的轮状病毒疫苗。

食物中毒致病因素多
恶心、呕吐与腹泻也是食物中毒的常见症状。林利源医生说，食物中毒属于一种由受污染食物引起的胃肠炎。虽然食物中毒与俗称“肠胃感冒”的病毒性胃肠炎症状相似，但两者并不一样。阮淑慧医生指出，美国疾



识别脱水迹象，及时寻求治疗。（iStock图片）



“肠胃感冒”指肠胃受到感染，这通常是由病毒引起，也可能由细菌或寄生虫导致，是儿童和成人的常见病。（iStock图片）

病控制与预防中心将食物中毒定义为一种食源性疾病，吃下被细菌、病毒、寄生虫或这些生物体产生的毒素所污染的食物所引起。如果食物没有充分煮熟或加热，放置时间过长或储存不当，都可能发生这种情况。因此，食物中毒除了可能因为食物中含有病毒（即病毒性胃肠炎引起的）或细菌外，有时还包括食物保存方式错误，甚至在清洗过程被有毒物质污染等情况。

要强调的是，抗生素对治疗病毒性胃肠炎无效。林利源医生解释，抗生素可用于治疗细菌感染，而非病毒感染。滥用抗生素会增加人们对抗生素的耐药性。抗生素还可能进一步导致患者出现胃部不适、呕吐和腹泻等副作用。

阮淑慧医生说，没有特定抗病毒药物或抗生素是用于胃肠炎的治疗，最主要的病情管理是确保水分充足。通常胃肠炎的症状会持续几天到一周，多数人会逐渐自行痊愈。根据病患情况，医生偶尔会建议使用药物帮助应对严重的呕吐或腹泻症状。不过她提醒，年幼儿童、老年人和免疫功能低下的群体中，症状可能较严重。

什么时候该送院治疗
新加坡鹰阁医院肠胃肝病专科顾问医生黎伟君提醒，儿童和婴儿尤其容易出现胃肠炎的严重症状。因为他们脱水的速度比成年人快。若察觉他们身体不适，要密切关注情况，如：头顶有凹陷处，极度口渴，排尿少，皮肤干燥，或严重易怒与嗜睡，都应该到急诊部求医，如有疑问也应咨询医生。阮淑慧医生补充：“反复呕吐和腹泻可导致脱水，人体必需的水分、钠和矿

物质会过度流失。若严重脱水，可能会发生低血压、肾衰竭甚至是死亡。这些患者往往得送院治疗，及时通过静脉注射补充失去的液体和盐分，因此关键是识别脱水迹象，及时寻求治疗。”

黎伟君医生指出，若出现以下情况也应寻求紧急医疗或呼叫救护车：
• 呕吐情况超过一天；
• 腹泻持续超过两天；
• 患者有慢性病如糖尿病、肾病或心脏病；
• 呕吐物或粪便带血；
• 有剧烈腹痛；
• 发高烧（超过摄氏38度）；
• 怀孕。

中医如何治疗肠胃感冒
宜康中医副高级管理师陈瑞晶说，从中医角度来看，这疾病可归纳于“泄泻”“呕吐”的范畴。主要症状有恶心呕吐、粪便稀薄或水泻，部分病人可能发烧、腹痛、食欲不佳、肌肉酸痛、全身乏力等。中医认为引起“肠胃感冒”的原因包括受到风寒暑湿之邪，饮食不节，脾胃素虚，导致脾胃运化失常，出现泄泻和呕吐。

陈瑞晶医师指出，婴幼儿、老年人及久病体弱的人是患“肠胃感冒”的高风险群体。中医认为小儿脾胃娇嫩，尤其脾胃功能未成熟，且不知饮食节制，易染此病。此外，老年人或久病体弱的患者，免疫功能较差，脾胃虚弱，不能运化水湿而出现泄泻。食滞胃中，胃失和降，上逆出现呕吐。

此外，新加坡靠近赤道，气候温暖而潮湿。因季风影响，气温下降，雨水较多，空气潮湿

度也随着增加。这样的气候变化特点再加上国人喜欢在冷气室内，更容易受到寒湿暑热之邪，使感染“肠胃感冒”的概率增加。

本地最常见的“肠胃感冒”证型是寒湿内盛证。中医治疗方式是加减藿香正气散，芳香化湿，解表散寒。常用药有藿香、佩兰、陈皮、茯苓、半夏、神曲、鸡内金等。针对出现急性泄泻及呕吐的患者，中医也可采取针灸治疗，针刺内关、阴陵泉、中脘、胃俞、足三里等穴位通调脾胃，化痰化湿。

若婴幼儿抗拒吃药，不妨选择较温和的小儿推拿来治疗。根据患儿病证，可采用摩腹，揉板门，揉足三里，推脾经、大肠经的特殊方向来治疗。

陈瑞晶医师指出，若连续两天以上呕吐、腹泻及发热，可能出现脱水情况。脱水症状包括极度口渴、口干、尿色深黄，尿量减少。婴幼儿可能出现高热，精神不振，眼眶凹陷，哭闹时无泪。出现轻度脱水的患者可多喝水或饮用含有电解质的运动饮料。须注意，若出现头晕目眩，身体虚弱，可意味着严重脱水，应紧急入院治疗。

中医饮食建议：
✓ 饮食要有规律，不要暴饮暴食。
✓ 饮食宜清淡，以易消化，有营养的食物为主。
✓ 可饮用米粥、鸡蛋羹、面汤。
✓ 可食用健脾的食材，如新鲜的山药、扁豆、芡实。

饮食禁忌：
✗ 避免生吃生蚝及贝类食物。
✗ 避免吃生冷水果及冷饮。
✗ 忌食辛辣、肥甘厚味、油腻的食物。
✗ 若有乳糖不耐受者，宜禁食牛奶。

食疗方：山药枸杞小米粥
陈瑞晶医师介绍一道“山药枸杞小米粥”，有助健脾养胃，

适用于便秘泄泻后，四肢乏力的患者。
材料：新鲜山药80克，枸杞子适量，小米50克。
做法：
1. 先将山药去皮，洗净后切片，备用。小米淘洗干净；枸杞洗净，待用。
2. 将山药、小米放入锅中，加适量清水，用大火先煮沸，转小火煮约半个小时，至粥稠软。
3. 加入枸杞子，最后加入适量盐调味即可。

跟流行性感冒无关，并不属于呼吸系统疾病，而是由病毒感染引起的胃肠炎。恶心、呕吐、腹部绞痛、腹泻，以及发烧，都是十分普遍的肠胃感冒症状。肠胃感冒

营养师从饮食管理应对症状
黄廷方综合医院营养师郑佩华说，病毒性胃肠炎经常与呕吐和腹泻症状挂钩。当患者因为频繁发生腹泻以及补充水分不足时，会有脱水风险。如果腹泻严重，可考虑口服补液溶液或非碳酸类运动饮料。（受访者提供）

有效应对呕吐和脱水现象：
• 若无无法下咽，平日的三餐正餐，可选择少吃多餐。
• 不妨选择容易消化与咀嚼的软质食物，如白粥、面包、意面、汤品或豆腐。

选择吃常温或冷藏食物或许有帮助，因为与热腾腾的食物相比，这些食物不会散发出强烈气味。同时，避免吃味道浓郁的食物，如咖喱、鱼和有很多香料的菜肴，因为这些食物散发的的气味可能引起加重恶心感。
• 避免喝碳酸饮料或有气饮料如可乐、苏打水，甚至是酒精等，因为这些饮料可促使胃部胀气，容易引起或加重呕吐情况。另一方面，慢吸生姜水或薄荷茶或有助缓解恶心症状。
• 维持良好口腔卫生习惯。恶心与呕吐现象会使口腔残留异味，影响食欲。建议用清水或漱口水经常漱口，或适量咀嚼无糖薄荷糖保持口腔清新。

有效应对腹泻：
• 留意脱水现象如经常觉得口渴，或尿液呈深黄色、有浓烈异味或浓度较高。若无限制水分摄取，建议每天喝至少1.2至1.5公升清水。
• 如果腹泻严重，体内流失太多电解质，可考虑喝口服补液溶液

慢吸生姜水或薄荷茶或有助于缓解恶心症状。（档案照）

肠胃会感冒？病毒在作祟

（可在药房购买）或非碳酸类运动饮料等渗饮料（isotonic drinks）。建议一整天慢慢啜饮这些补充液体，而不是一口气喝完，确保身体适当地吸收。
• 避免喝利尿作用的咖啡、茶和酒精，以免身体流失更多水分，加剧脱水情况。
• 忌吃油腻或调料多的饮食，包括油炸食品、咖喱、辣椒、胡椒粉等香料，以免进一步刺激肠胃。
• 选择不含乳糖的牛奶，或低乳糖的奶酪与酸奶等乳制品，或以豆奶代替。有乳糖不耐症的人更要注意，因身体不能很好地吸收乳糖，容易引起或加重腹泻。
• 可考虑服用益生菌补充剂。
提醒：若以上症状持续超过24小时或感到不适，请尽快就医。

中西医建议：
勤洗手，只吃熟透食物
日常生活中采取防范措施有助于降低感染病毒性胃肠炎的概率。受访中西医皆提到，预防措施包括用餐前、如厕后与帮婴儿更换尿布后，都要记得用清水与肥皂彻底清洗双手。家中有人患病毒性胃肠炎，也要清理和消毒经常触碰的所有家居物品表面与门的把手，以免交叉传染。

同时，生肉、鸡蛋和家禽肉类要与生吃的食物彻底分开，以及避免食用任何可能受到污染的食物或饮用水。若有胃肠炎症状，也应避免为他人准备食物。此外，受访专家们提醒在外旅行时应保持良好卫生习惯，尤其是多留意以下事项：
• 谨慎选择饮食。只吃熟透食物，避免吃生冷食物，也别将热食长时间搁置一旁才吃。
• 确认自来水是否可安全饮用，水须煮沸后才喝。若无法确定，建议尽可能只喝瓶装水。
• 在卫生条件差的地方，避免喝加入冰块的饮料。

慢吸生姜水或薄荷茶或有助于缓解恶心症状。（档案照）

慢吸生姜水或薄荷茶或有助于缓解恶心症状。（档案照）