



二
十八歲
的張先生

二〇一九年底從台灣回港，剛抵步後便即時乘的士到二十四小時診所。

「當天乘搭下午四時航班回港，於是早上到當地市區走走，並順道買手信，期間到過一家老字號滴水店買鴨舌並即場試吃，之後出發到機場，抵達機場時突然感到腹痛，腸道像被扭動一樣，痛苦不堪，曾數度到洗手間解決，排走糞便後，腹痛稍為舒緩。」

然而機程中腹部仍隱隱作痛，又感到忽冷忽熱，我默默忍痛，並蓋着毛氈，合上眼，等待飛機降落。

好不容易終於降落，辦好入境手續後，我立即乘的士到住所附近的二十四小時醫務中



霍亂弧菌

細菌性腸胃炎 如何應對？

腸胃炎是都市人常見疾病，相信不論男女老幼都遇過。腸胃炎分為細菌性及病毒性，病徵可以輕微或嚴重。除了嘔吐、腹瀉外，部分由細菌引起的腸胃炎更會引致發燒、發冷甚至更嚴重病徵，如有這情況應立即求醫！

撰文：陳旭英 設計：張均賢

袁兆文醫生說，如腸胃炎徵狀持續，就應盡快求醫。



心……」張先生憶述。

經醫生診斷後確認是急性腸胃炎，而「兇手」很大機會是當天早上進食的食物含菌。臨牀檢查時張先生沒有發燒，體溫正常。醫生處方了舒緩病徵的藥物，及一些補充電解質的沖劑，並叮囑張先生如服用後情況未有改善，就要盡快覆診。

進食含菌食物

去年農曆年三十晚十一時，袁太帶五歲的孫兒軒仔到養和醫院求診，當時他身體乏力，面色蒼白。

「醫生，我們一家晚上在酒店吃自助餐，軒仔回家後大呼肚痛，不斷上廁所，超過十次，你看他面色多難看，他父母在晚飯後已出發到機場去外地旅行，我看見軒仔這樣辛苦都不知如何處理，只能來醫院，醫生你



大腸桿菌



曲狀桿菌



幫我看看他是否食物中毒？」袁太說。

醫生問軒仔肚痛前吃過甚麼食物？一同吃自助餐的家人有沒有不適情況？在詳細了解後，得知軒仔當晚有進食生蠔，相信是生蠔處理不當有細菌，加上軒仔年幼，抵抗力較弱，受細菌感染引致腸胃炎。

醫生進行臨牀檢查時發現軒仔有脫水現象，而且渾身乏力，比較虛弱，故建議即時入院吊鹽水補充電解質，結果軒仔在醫院渡過年三十晚，並安排軒仔留大便化驗。其後化驗室人員在軒仔的大便樣本中，找到霍亂弧菌。

像上述腹瀉不止、嘔吐不絕而半夜到急症室求醫的個案屢有發生。到底腸胃炎為何發生？是否一定「病從口入」，全因進食了含菌食物引致？

養和醫院家庭醫學專科醫生袁兆文醫生說，一般腸胃受感染至發炎，俗稱腸胃炎的病人會有

▶腹痛、腹瀉、嘔吐等，都是腸胃炎徵狀。

腹痛、腹瀉等徵狀，如果伴隨發燒、發冷，會懷疑是否細菌性腸胃炎。

另外由於新冠肺炎亦會出現腸道相關病徵，在此敏感時間，醫生亦會擔心是否新冠肺炎，並建議病人進行病毒測試。

病徵嚴重及持續

袁兆文醫生說，腸胃炎有機會是由細菌或病毒引起。細菌感染引致的腸胃炎，大部分患者病徵並不嚴重，患者會嘔吐、腹瀉，這其實是身體的自然保護機制，以排走細菌。然而，因應細菌品種、數量多寡，加上病人的身體狀況，都會令病徵有所不同，對於幼童、長者、長期病患

病毒性腸胃炎

腸胃炎亦可以由病毒引致，最常見的是諾如病毒和輪狀病毒。

病毒性腸胃炎的主要病徵包括腹瀉及嘔吐，其他病徵包括頭痛、發燒及腹痛。患者通常在染病後一至兩天便會出現病徵；視乎致病病毒類別，病徵可持續一至十天。

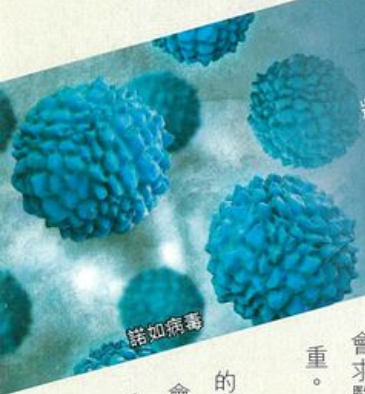
(資料來源：衛生防護中心)

等抵抗力較差人士，情況會較嚴重。

細菌性腸胃炎病徵與病毒性腸胃炎是否有分別？袁醫生說：

「難以從單一病徵分辨病人屬於細菌性抑或病毒性腸胃炎，一般病徵輕微的腸胃炎，經過腹瀉或嘔吐排清細菌後，休息一兩天便會自行痊癒，因此會求醫的多數屬病徵較嚴重。

臨牀上見到較嚴重的細菌性腸胃炎病人，會出現發燒或沾寒沾冷的情況，病徵可持





續兩至三日或以上。其他徵狀包括腸抽筋、腹瀉次數頻密、數小時內不停腹瀉、大便質稀爛甚至像水一樣，醫生一般會先處方舒緩徵狀的藥物。

一般病徵輕微的腸胃炎，經過腹瀉或嘔吐排清細菌後休息一兩天便自行痊癒，會求醫的多數病徵較嚴重。

如果病人發燒或病徵持續，見過醫生服藥一兩日後仍然沒有改善，或有特別病徵例如大便秘血或黏液，就要考慮是否有特別細菌所致。

醫生同時會細心追查，從病人的進食習慣找尋蛛絲馬迹，好像某些病人每天早餐都會吃雞蛋，我們會擔心雞蛋會受到感染，例如含沙門氏菌。」

一周食物均有嫌疑

袁醫生最近診治一位病人，求醫時已持續發燒一星期，腸胃輕微不適，有腹瀉但不算嚴重，但由於他持續發燒、無法進食，身體已出現脫水情況，故袁醫生安排他入院治理，並取大便秘樣本進行化驗。

袁醫生說：「除了種菌外，亦可以透過進行核酸檢測，檢視

大便秘樣本內是否有不同細菌的基因。最終我們找到曲狀桿菌（campylobacter），而在追查病歷時，發現病人病發前曾經打邊爐，進食過家禽類食物，有機會因為沒有煮至全熟，由此感染細菌引發腸胃炎。」

如果是病從口入，即透過進食受細菌污染的食物而引致的腸胃炎，一般會在進食後相隔多久病發？袁醫生說，視乎是甚麼細菌及細菌數量：「大部分細菌引起的腸胃炎，在進食受污染的食物後半日內就會引起病徵，有些

▶長者抵抗力較弱，必須小心照顧飲食，避免感染腸胃炎。

▶過往曾發生學生集體腸胃炎，疑是食物中毒個案。



會潛伏兩至三日才有徵狀，所以當病人有腸胃炎徵狀時，我們會追查病人三天內進食過的食物。」

不過袁醫生指出，雖然病人半日至三天內進食的食物有較大嫌疑，但一星期內進食的食物都可能有關係，不可忽略。在追查元兇時，醫生亦會了解與病人一同進食的人士有沒有同樣徵狀。

舒緩徵狀、補充水分

一般病人有腸胃炎徵狀見家庭醫生，大部分都會針對徵狀作治療，處方藥物舒緩病徵，例如減少腸抽筋、作嘔感覺、改善胃部脹氣等；另外病人需要盡量補充水分、飲用電解質飲品，避免因過度嘔吐及腹瀉造成脫水或電解質失衡。

袁醫生說，一般情況下不建議病人服用止瀉藥，因為透過排便，病人能夠排走腸道細菌，但

▼自助餐中的海鮮生冷類食物如處理不當，有機會滋生細菌，引致腸胃炎。



預防腸胃炎

- 保持良好的個人衛生；
- 處理食物或進食前、如廁後或更換尿片後須徹底洗淨雙手；
- 清理嘔吐物及糞便時須戴上手套，事後須再洗手；
- 以稀釋的一比四十九家用漂白水徹底清洗和消毒污染的地方及物件，事後並須徹底洗淨雙手；
- 保持室內空氣流通；
- 注意飲食衛生；
- 使用不同的用具處理生及熟的食物；
- 避免進食未經徹底煮熟的食物；
- 飲用經煮沸的水；
- 不要光顧無牌食肆及食物檔攤。

(資料來源：衛生防護中心)



▲進食前應徹底洗手，以預防病從口入。

若果病人有嚴重腹瀉，例如兩、三小時內腹瀉十多二十次，就會處方止瀉藥，紓緩病人情況，服藥後不會完全停止腹瀉，只是腹瀉的次數會有所減少。

治療細菌性腸胃炎，需要處方抗生素嗎？袁醫生說，一般情況下即使懷疑病人是屬細菌性感染，都不一定會處方抗生素，因為通過排泄或嘔吐可以幫助排走細菌，但如果徵狀持續或有發

醫生會視乎情況安排病人留大便檢驗，除了傳統的種菌化驗，化驗所亦隨着科技發展而引入細菌核酸檢測，此檢查除了追查細菌外，亦可以排除其他疾

袁醫生說，常見引致腸胃炎的細菌，包括沙門氏菌、曲狀桿菌、大腸桿菌等，不常見但可引致嚴重腸胃炎徵狀的細菌包括志賀氏菌、霍亂弧菌等，以下幾類抗生素都能有效治療。「我們最常用的有盤尼西林類（如阿莫西林Augmentin）、奎諾酮類（環丙沙星Ciprofloxacin）、阿奇霉素Azithromycin等，一般療程為三至五日。」



治療腸胃炎 常用抗生素

袁醫生說，常見引致腸胃炎

燒、崩血等情況，則會考慮處方抗生素，幫助病人盡快控制感染。

◀◀常用能用於治療細菌性腸胃炎的抗生素。



病，例如病毒性感染、阿米巴變形蟲感染等。

例如在年三十晚入院的軒仔，在大便樣本發現霍亂弧菌，是其中一種常見於受污染海水的細菌，相信是進食了受污染的海產類而感染。找到病原體後，醫生即時為軒仔處方抗生素，軒仔在補充水分後便回復精神。

袁醫生說，兒童和長者等抵抗力較弱人士，若出現腸胃炎都要特別小心處理。「兒童病人很多時會因嘔吐致無法進食，容易脫水，他們抵抗力較弱，細菌甚至有機會入血，會建議入院治療。」

長者、長期病患者，例如糖尿病、免疫系統問題等，或者正接受化療的癌症病人，他們的抵抗力亦較弱，會增加他們出現嚴重併發症風險，這類情況可能需要盡早使用抗生素。」



▶兒童如出現腸胃炎徵狀，嘔吐會令他們無法進食及喝水，引致脫水。



▲冬天享用火鍋時，謹記徹底煮熟食物。