

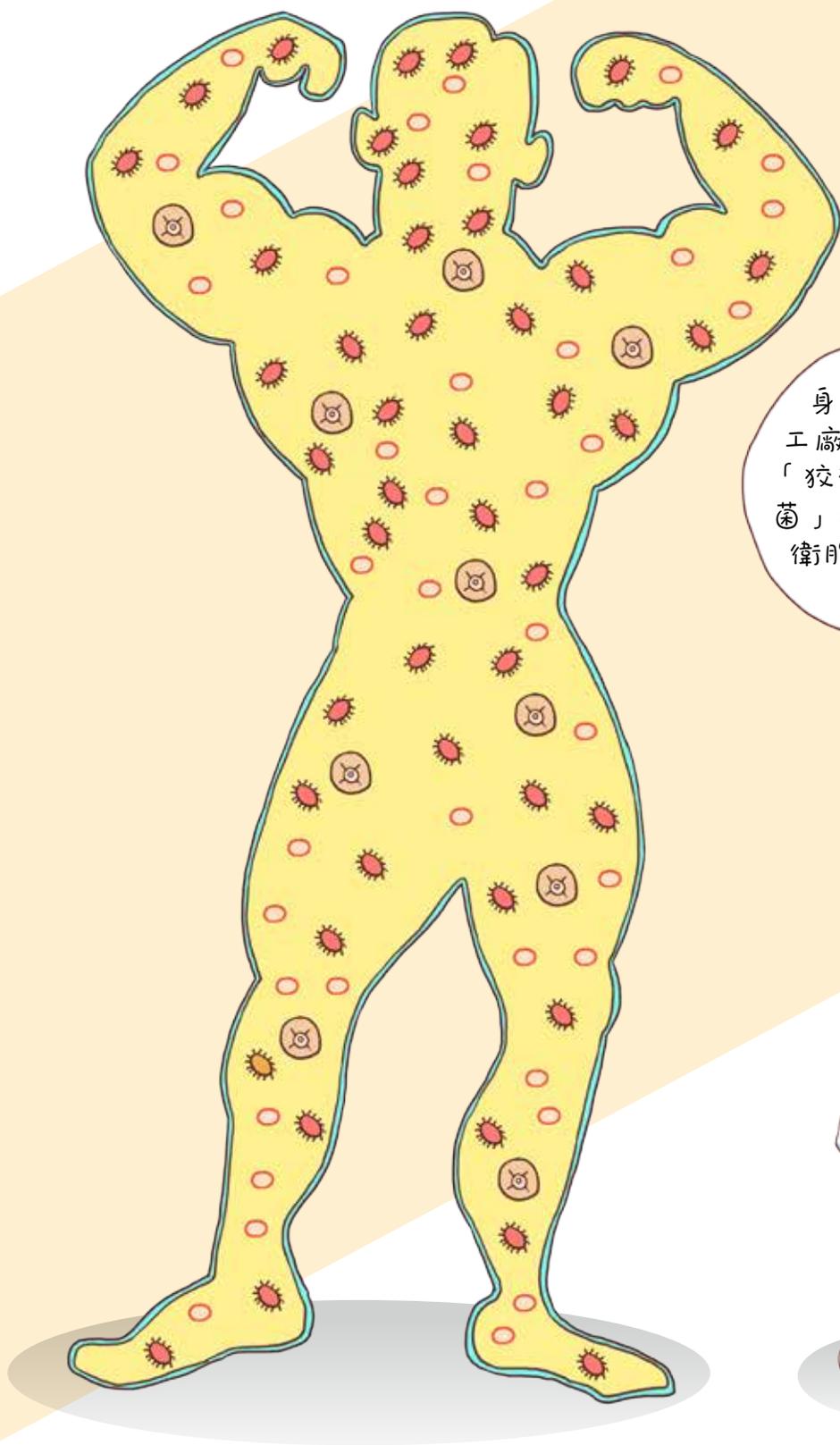
急性腸胃炎

的起因

文／李嘉玲 繪者／Bob
審訂／花蓮慈濟醫院小兒部鄭敬楓主任
出版／慈濟傳播人文志業基金會

小朋友，當你的肚肚痛痛時，
有可能是上廁所習慣不好而便秘——
例如，只顧著滑手機！或是吃太多，消化不良，
也很有可能是「腸胃炎」呵！





身體裡的這座消化
工廠，偶爾會不小心讓
「狡猾病毒」和「奸詐細
菌」趁虛而入，還好有捍
衛腸胃的戰士為我們守
護健康！





病毒型腸胃炎

首先要介紹的是「狡猾病毒」，它所造成的腸胃炎叫「病毒型腸胃炎」。最常見的是腺病毒、輪狀病毒及諾羅病毒這三種壞蛋病原體，侵犯到腸胃道黏膜，引發嘔吐、腹瀉、發燒、肌肉痠痛等症狀。

其中，若感染了腺病毒或輪狀病毒，可能同時侵犯呼吸道，引起鼻塞、流鼻水、喉嚨痛等類似感冒症狀，才會被誤稱為「腸胃型感冒」或「胃

這些腸胃型病毒可能
引發類似感冒的症狀，其
實跟感冒一點關係也
沒有呵！



流感」；其實，跟感冒才沒有關係呢！不過，有些醫生認為，腸胃型病毒和感冒都是受到病毒感染致病，用腸胃型感冒來解釋比較方便。

除了碰到排泄物、口沫及接觸傳染外，也有可能透過空氣或食物傳染呵！經過感染後，我們的身體雖然會產生抗體；不過，除非下次又感染到同一類型的病毒，否則仍無法完全免疫。

恢復期的長短，與病毒種類、個人的免疫力強弱有關；絕大部分受感染的症狀都很輕微，只要多留意、多休息，我們體內健康的、強大的免疫系統戰士，就足以消滅它們，也不太需要服用藥物呵！

但是，不可輕忽「敵人」！生病還是經過醫生診治，該乖乖吃藥時可別賴皮呀！而且，一定要多運動，保持身體健康，抵抗力才會棒棒！



你知道嗎



以前大家都認為，壓力或生活不正常是造成胃潰瘍的主因。

直到一九八一年，澳洲醫師巴里·馬歇爾和羅賓·沃倫發現，由於幽門螺旋桿菌削弱黏膜的保護作用，因此造成胃潰瘍。馬歇爾為了驗證，竟然喝下含幽門桿菌的飲料！後來獲得諾貝爾醫學獎肯定，真是實至名歸！



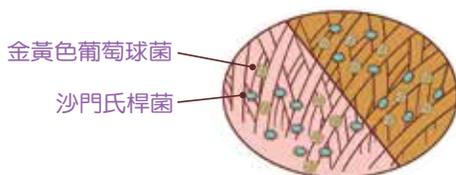
細菌型腸胃炎

再來是「奸詐細菌」帶來的「細菌型腸胃炎」，可能出現嘔吐、食欲不振、腹瀉、發燒等症狀。這些細菌包括——

腸炎弧菌：生存於海水中，怕冷、怕熱、怕乾燥；所以，海鮮一定要冷凍或冷藏保存以及運送，才能避免受到感染。

沙門氏桿菌：宿主是動物，牠們的糞便或分泌物會汙染食物、水源及動物製品——例如雞蛋！它們通常在攝氏五十五度以上能忍耐一小時，六十度以上只要十五分鐘它們就 game over 了！

病原性大腸桿菌：一般大腸桿菌是溫血動物或人類腸道中的正常菌種，只有少部分稱為「病原性」的菌種會導致疾病。例如生肉、生牛奶及受糞便汙染的水源，都是病原性大腸桿菌溫暖的家。



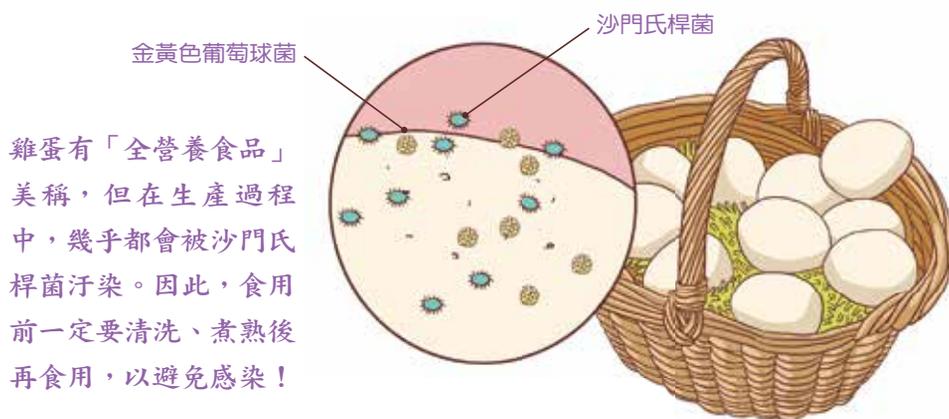
寵物身上的皮膚、毛髮以及排泄物，都可能有沙門氏桿菌、金黃色葡萄球菌，接觸後一定要洗手呵！



金黃色葡萄球菌：皮膚、毛髮、鼻腔及咽喉等黏膜中，自然界的空氣、水、灰塵及人和動物的排泄物裡，都可能出現它們的蹤跡，它會引起化膿性炎症；如果身上有傷口，要避免傷口直接接觸到食物。它們對高熱及乾燥有抵抗力，攝氏八十度它們還可以撐三十分鐘，真是硬漢！

仙人掌桿菌：廣泛存在水、空氣中，經灰塵、昆蟲傳播而汙染食物。由於有耐熱特性，若未冷藏保存常會滋生病源，隔夜飯最常受汙染。

總之，食物一定要低溫冷藏保存，食用前要清洗乾淨、徹底煮熟，才能遠離這些狡猾細菌，讓新鮮食材為我們帶來健康！



你知道嗎



國立臺灣海洋大學海洋生物研究所，從煉油廠冷卻管中分離出來的一株「兼性厭氧鐵還原菌」，可將污水中有機酸或有毒的染劑分解，在處理廢水的同時可以發電，可達到污水處理與能源再生的目的。未來，家中的廚餘、洗滌的廢水、甚至是便便，都可能成為家用電的來源呵！是不是很酷呀！