

## ★急性腸胃炎★

1. 禁食本身是最好的治療。
2. 可以補充一些稀釋後之運動飲料(不冰的)，補充體內電解質及水份之流失。
3. 當腹瀉、嘔吐狀況改善時，可以採取清淡飲食。如白稀飯或白麵條。  
  
◆切記！！不要生冷！不要油膩！不要牛奶！避免咖啡及茶類。
4. 一般腸胃炎會在 2~3 天逐漸改善，配合緩解症狀之藥物。
5. 若持續發燒、劇痛、或解血便，請回診追蹤診治。