

# 病毒性腸胃炎



病毒性腸胃炎是由輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒等導致；只要勤洗手及避免生飲生食就有助於防止感染病毒性腸胃炎。



## 預防病毒性腸胃炎小撇步：

### 自我保護

- ☑ 飯前飯後要洗手，為嬰幼兒、老年人更換尿布或處理排泄物後，以及準備餐點前一定要洗手。
- ☑ 蔬果清洗乾淨，避免生食生飲。
- ☑ 注意居家環境衛生。
- ☑ 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒免疫力。



### 健康照護

- ☑ 補充水分及電解質，避免脫水。
- ☑ 不要和其他健康的嬰幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸，在沒有腹瀉、嘔吐之後，仍應避免接觸持續2天。
- ☑ 病患不應該替家人準備食物，就算無症狀之後，仍應間隔2天後再準備食物。
- ☑ 建議在家休息，不要至學校上學或上班。

### 病毒性腸胃炎如何傳播？

**A** 食用或飲用受病毒污染的食物或水、接觸病患的嘔吐物、糞便或接觸污染物品、及經飛沫傳染。

### 病毒性腸胃炎常見症狀？

**A** 水瀉、嘔吐、頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心和肌肉酸痛等症狀，通常感染後1~3天開始出現腸胃炎症狀，症狀可以持續1~10天，大多數人會自行康復。

### 什麼病毒會引起腸胃炎？

**A** 很多種病毒可以引起腸胃炎，包括Rotaviruses（輪狀病毒）、Noroviruses（諾羅病毒）、Adenoviruses(腺病毒) 40型或41型、Sapoviruses(沙波病毒) 及Astroviruses(星狀病毒)。病毒性腸胃炎非因細菌（例如：沙門氏菌、大腸桿菌）、寄生蟲（例如：Giardia）、藥物或其他醫療狀況所引起，雖然其症狀可能相似，但經由醫師診斷能確定腹瀉是否因病毒或者其他原因所引起。



## 洗手5步驟



# 病毒性腸胃炎

## 病毒性腸胃炎是一種嚴重的病嗎？

**A** 對大部分的人來說，多半為自限性(自然會好)，且通常可以完全恢復，不會有長期後遺症，不過對於那些因嘔吐或腹瀉而流失體液及電解質而又無法補充的人而言，如嬰幼兒和無法照顧自己的人(例如：身心障礙者或老人)，其體液的流失可能導致脫水、電解質不足，進而抽搐，甚至死亡。此外，免疫受抑制的人，症狀通常較嚴重，病程較長，需要特別注意。

## 病毒性腸胃炎會傳染嗎？這些病毒是如何傳播？

**A** 病毒性腸胃炎是會傳染的，主要是透過糞口傳播，如經由與病人的密切接觸(例如：透過與病人分享食物、水、器皿、接觸到病人的嘔吐物、排泄物或病人曾接觸的物體表面)、吃或喝到污染的食物或飲料等。

## 食物如何被腸胃炎病毒所污染？

**A** 食物可經由患有病毒性腸胃炎的食物準備者或處理者所污染，特別是那些經常沒有便後洗手的人。貝類也可能被污水污染，如果生食或食用未煮熟被污染的貝類(如生蠔等)，會導致腹瀉；飲用水如被污水污染，也能散播這些病毒。

## 什麼地方和什麼時候會發生病毒性腸胃炎？

**A** 全世界都有病毒性腸胃炎的發生，每種病毒有它自己的季節性，例如，諾羅病毒、輪狀病毒和星狀病毒在一年當中較冷的月份發生(例如：10月~4月)，然而腺病毒則一整年內都會發生，諾羅病毒的爆發流行則好發在密集機構內，例如：學校、兒童照護機構和護理之家，但也常發生在其他地方，例如：宴會廳、大型遊輪、宿舍和露營地等。

## 誰會感染到病毒性腸胃炎？

**A** 任何人都可能感染，病毒性腸胃炎發生在各個年齡層和背景的人，不過，有些病毒傾向於在某些年齡層引起腹瀉。Rotavirus為嬰兒和5歲以下的幼童造成腹瀉最常見的原因。Adenoviruses、Sapovirus和Astroviruses也好發於5歲以下的兒童。而Noroviruses則是任何年齡層皆可能受到感染。

## 病毒性腸胃炎如何診斷跟治療？

**A** 通常醫師依據病患的症狀和身體檢查來診斷病毒性腸胃炎，一般醫療機構的實驗室並不常規檢驗病毒性腸胃炎。治療小孩和成人的病毒性腸胃炎最重要的原則是防止脫水和電解質的流失。腸胃炎期間飲食應清淡，因為過油或太甜的食物並無法吸收，反易導致腹瀉症狀更加嚴重，而抗生素的使用對病毒感染並沒有幫助。

## 病毒性腸胃炎能預防嗎？

**A** 經常洗手可以降低感染的機會，飯前便後及烹調食物前皆應洗手，其他方式也可預防進一步的傳播，例如：消毒被污染物體的表面、清洗被污染的衣物、避免食用可能被污染的食物或飲水、儘可能熟食及飲用煮沸的開水，而病患之糞便及嘔吐物應小心處理，清理後也應洗手。

## 病毒性腸胃炎有疫苗嗎？

**A** 大部分的病毒尚無疫苗，但目前市面上已有輪狀病毒疫苗，若家有幼兒可諮詢小兒科或家醫科醫師後考慮接種。

