

又吐又拉，原來是『諾羅』在作怪~~

衛生保健組整理

阿強，您怎麼了？無精打采的，又勤跑廁所？是昨晚聚餐吃壞肚子了？還是跟上潮流感染『諾羅』了……

病毒性腸胃炎是由感染病毒所造成，有多種不同病毒均可能導致腸胃炎，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。腸胃炎，係指胃、小腸或大腸的發炎，會導致病患嘔吐或腹瀉。雖然並不是經由流感病毒所引起，但也常被稱之為『腸胃型感冒或胃流感』。雖然病毒性腸胃炎症狀可能相似，但經由醫師診斷能確定腹瀉是否因病毒或者其它原因所引起。台灣地區諾羅病毒及輪狀病毒主要流行為11月到3月間，高峰期為1月份。

輪狀病毒與腺病毒、沙波病毒和星狀病毒好發於5歲以下的兒童。輪狀病毒更是嬰兒和5歲以下的幼童造成腹瀉最常見的原因。諾羅病毒則是任何年齡層皆可能受到感染，不同於輪狀病毒大多感染兒童。諾羅病毒常於人口密集機構內，例如：學校、醫院、收容機構和安養機構等爆發流行。

傳播方式

病毒性腸胃炎主要是透過糞口傳染，如食入被諾羅病毒污染的食物或飲水、接觸被諾羅病毒污染的物體表面病人之排泄物、嘔吐物等，再接觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染。諾羅病毒只須【極少的病毒量便可傳播】，因此若病患嘔吐時在場，嘔吐物可能形成飛沫，若吸入飛沫也可受感染。透過與病人的密切接觸、吃或喝到污染的食物或飲料等。貝類水產品也可能被污水污染，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。

潛伏期

病毒性腸胃炎的潛伏期通常為1~3天。一般為24至48小時，有些在12小時內即出現症狀。

可傳染期

一般在急性腹瀉停止之後48小時內依舊有傳染性，有些人感染恢復之後二星期內，其糞便內仍有病毒，仍然具有感染力。

發病症狀

病毒性腸胃炎的主要症狀是水瀉和嘔吐。噁心、嘔吐(通常量多、無血絲、不含綠綠的膽汁，但常有黃色的胃液)、腹絞痙攣痛、胃痛、水樣狀腹瀉(通常無血絲)，也可能會有頭痛、發燒(通常為38度上下的低溫發燒，但少數仍會高燒)、倦怠、肌肉酸痛等症狀。大人病程較短，通常為1~3

天，兒童病程較長，通常為3~5天，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，病程的長短取決於所感染的病毒種類及個人的免疫力。對大部分的人來說，得到病毒性腸胃炎通常可以完全恢復，不會有長期後遺症，但對於嬰兒、幼童和無法照顧自己的人(例如：需要長期照護或老人)，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，病程較長，症狀通常較嚴重。症狀順序：多為【噁心和嘔吐 => 發燒 => 腹瀉】，幾乎都會有噁心和嘔吐症狀，但發燒和腹瀉則不一定會發生。

預防方法

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。

預防手段

飯前和便後應洗手，為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後應洗手，以及準備餐點之前也應洗手、蔬果要清洗乾淨，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的免疫力。【酒精和乾式洗手液對諾羅病毒無效】。消毒環境請用漂白水。

治療方法

【支持性療法】，除了多休息外，應該要注意營養及水分、電解質的攝取，以避免脫水。目前無對抗諾羅病毒的特效藥，亦無預防疫苗抗生素的使用對病毒感染並沒有幫助。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。

預防接種建議

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，但諾羅病毒及大部分的病毒目前尚無疫苗可施打。

【不會終生免疫】：諾羅病毒是一群病毒的總稱，單一次的感染並無法對其他型別之諾羅病毒產生完全的保護力，未來仍有遭受感染可能。

◆諾羅病毒專區

<http://www.cdc.gov.tw/list.aspx?treeid=1cfdc4ceaabe4db9&nowtreeid=1cfdc4ceaabe4db9>

※參考資料：疾病衛生管制局網站