



病毒性腸胃炎

資料來源：衛生署疾病管制局

疾病概述

可以引起腸胃炎的致病原包括細菌、病毒和寄生蟲等，最常引起病毒性腸胃炎的病毒為諾羅病毒及輪狀病毒，而杯狀病毒 (Calicivirus)、星狀病毒 (Astrovirus)、沙波病毒 (Sapovirus) 以及腺病毒 (Adenovirus) 40 和 41 型也可能致病。

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季節為 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。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。病毒性腸胃炎的患者，只要適時、適切的補充流質，病人多會自然康復少有後遺症發生。但對於嬰幼兒、身心障礙者或是有生理障礙的老人，一旦感染病毒性腸胃炎，由於這些人缺乏足夠的自我照顧能力，可能因體液流失而導致脫水，電解質不足進而抽搐甚至死亡等嚴重症狀。

傳播方式

病毒性腸胃炎主要是透過糞口傳染，透過與病人的密切接觸（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。

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。

諾羅病毒一般為 24 至 48 小時。

輪狀病毒一般為 24 至 72 小時。

可傳染期

諾羅病毒一般在急性腹瀉停止之後 48 小時內依舊有傳染性。

輪狀病毒一般在急性發作期 8 天之內，還具有感染力。



發病症狀

病毒性腸胃炎的主要症狀是**水瀉**和**嘔吐**。也可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、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，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，**得到病毒性腸胃炎的人通常可以完全恢復**，不會有長期後遺症，不過對於**嬰兒、幼童**和**無法照顧自己的人**（例如：殘障或老人），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。

預防方法

1. 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，以及準備餐點之前也應洗手。
2. 蔬果要清洗乾淨；避免生食生飲。
3. 注意居家**環境衛生**。
4. 新生兒餵哺**母乳**可提高嬰幼兒的免疫力。
5. 目前市面上已有**輪狀病毒疫苗**，若家有幼兒可諮詢小兒科醫師後考慮自費接種。

引起腸胃炎的病毒，一般都沒有外套膜，都不容易被酒精殺死，用75%酒精乾洗手都沒有用。所以要對付腸胃炎，酒精乾洗手是沒效的，一定要有肥皂、洗手乳之類的溼洗手。

治療照護

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。

（一）感染病毒性腸胃炎的健康照顧：

1. 補充水分及電解質，避免脫水及電解質不足。
2. 不要和其他健康的嬰兒、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，這種區隔應該持續至少2天。
3. 病患不應為家人準備食物，在沒有症狀之後，還需要暫停2天後，才能幫家人準備食物。
4. 建議在家休息，不要去托兒所、上學或上班。



(二) 照顧者的注意事項：

1. 照顧病毒性腸胃炎的患者之後，應該用肥皂和自來水徹底洗手，保護自己和其他健康的人。
2. 清洗及消毒被嘔吐物、排泄物弄髒的床單、衣物和環境週遭，減少病毒的蔓延。
3. 清洗嘔吐物或排泄物時：
 - (1) 建議使用口罩。
 - (2) 要戴手套，在脫下和丟掉手套後要洗手。
 - (3) 使用隨用隨丟的紙巾或拭布來清理任何物體，並且把這些紙巾放在垃圾袋，密封後才放在垃圾桶。
 - (4) 用熱水 (>85°C) 或漂白水清洗弄髒的環境，並且徹底抹乾。

環境消毒用的漂白水應如何配製？

環境消毒建議使用 0.1% 漂白水，配製方法為：

1. 大量：【200cc 漂白水+10 公升清水中】
2. 少量：【20cc 漂白水+1 公升清水中】

嘔吐物及排泄物消毒建議用 0.5% 漂白水，配製方法為：

1. 大量：【1000cc 漂白水+10 公升清水中】
2. 少量：【100cc 漂白水+1 公升清水中】