



病毒性腸胃炎

腸胃炎係指胃、小腸或大腸的發炎，而病毒性腸胃炎可由不同種類病毒引起，會導致病患嘔吐或腹瀉。有多種病毒可引起腸胃炎，包括諾羅病毒(Norovirus)、輪狀病毒(Rotavirus)、腺病毒(Adenovirus) 40 型或 41 型、沙波病毒(Sapovirus) 及星狀病毒(Astrovirus)。

Q1：病毒性腸胃炎的症狀是什麼？

A1: 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。

Q2：病毒性腸胃炎是一種嚴重的病嗎？

A2: 大部分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，不過對於因嘔吐或腹瀉流失體液及電解質而又無法補充的人，如嬰幼兒、年長者、免疫功能不良者及需要長期照護者，其體液的流失可能導致脫水及電解質不平衡，進而抽搐，甚至死亡，需要特別注意。

Q3：病毒性腸胃炎會傳染嗎？這些病毒是如何傳播？

A3: 病毒性腸胃炎是會傳染的，主要是透過糞口途徑傳播，如：食用受病毒污染的食物或飲水、與病人密切接觸（例如：與病人分享食物、飲水、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）或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫等，皆可能受到感染。

Q4：食物如何被腸胃炎病毒所污染？

A4: 食物可經由帶有病毒性腸胃炎的食物準備者或處理者所污染，特別是那些如廁後沒有洗手的人。貝類也可能被污水污染，如果生食或食用未煮熟受污染的貝類（如牡蠣或蛤蜊等），會導致腹瀉；飲用水如被污水污染，也能散播這些病毒。

Q5：什麼季節容易發生病毒性腸胃炎？

A5: 病毒性腸胃炎的發生普遍存在於世界各地，且每種病毒有其季節特性，例如，諾羅病毒、輪狀病毒及星狀病毒在一年當中較冷的月份發生（例如：11 月~隔年 3 月），而腺病毒則一整年內都會發生。

Q6：什麼地方容易發生病毒性腸胃炎？

A6: 諾羅病毒的爆發流行好發於學校、醫院、軍營、收容及安養機構等人口密集機構，但也常發生在餐廳、大型遊輪、宿舍和露營地等地方。

Q7：誰會感染到病毒性腸胃炎？

A7: 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，而諾羅病毒則是任何年齡層皆可能受到感染。

Q8：病毒性腸胃炎如何診斷？

A8: 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，輪狀病毒感染可依據糞便檢體檢驗結果來診斷，但一般醫療機構的實驗室並不常規檢驗其他病毒性腸胃炎。

Q9：病毒性腸胃炎如何治療呢？

A9: 治療病毒性腸胃炎最重要的原則是適度補充水分及電解質，以防止脫水和電解質的流失。家中有嬰兒或幼小孩童的家庭可在一般藥局購得口服電解質溶液，以備需要。

Q10：感染病毒性腸胃炎期間有什麼需要注意的事項呢？

A10: 感染病毒性腸胃炎期間應注意補充水分與營養，必要時補充電解質。建議可透過少量多餐的方式食用清淡飲食，避免過油或高糖分的食物刺激腸道蠕動，加劇腹瀉的情況，但同時也必須注意營養的攝取，以幫助腸胃道細胞的修復。另外，須特別注意個人衛生，經常且正確地洗手，並避免接觸傳染，以防將病毒傳染給家人或朋友。

Q11：如何避免得到病毒性腸胃炎呢？

A11: 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以肥皂或洗手乳正確洗手。
b. 應避免生食生飲，與他人共食應使用公筷母匙。
c. 為預防疾病傳播，應徹底消毒被污染物體的表面、清洗被污染的衣服及床單、小心處理病患的糞便及嘔吐物，並避免食用可能被污染的食物或飲水。

Q12：病毒性腸胃炎有疫苗嗎？

A12: 大部分的病毒尚無疫苗，但目前市面上已有自費輪狀病毒疫苗，若家中有幼兒可諮詢醫師後考慮接種。

Q13：環境消毒用的漂白水應如何配製呢？

A13: 酒精性消毒劑對引起腸胃炎的病毒殺滅效果不佳，須使用較高濃度的稀釋漂白水。稀釋漂白水前應穿戴手套、口罩及防水圍裙，稀釋的漂白水應當天配製並標示日期名稱，未使用的部分在 24 小時後應丟棄。

(一)準備物品：

1. 市售漂白水：含次氯酸鈉之濃度約為 5%。
2. 免洗湯匙(1 湯匙約為 20cc)
3. 大瓶寶特瓶(1 瓶容量約為 1250cc)。
4. 手套、口罩、防水圍裙及護目鏡。

(二)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】
(免洗湯匙 10 瓢)(大瓶寶特 8 瓶)

2. 少量：【20cc 漂白水+1 公升清水中】

(三)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】
(免洗湯匙 50 瓢)(大瓶寶特 8 瓶)
2. 少量：【100cc 漂白水+1 公升清水中】