

# 病毒性腸胃炎

## 一、認識疾病

### (一) 疾病概述 (Disease description)

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) 以及腺病毒 (Adenovirus) 40 和 41 型也可能致病。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。

### (二) 致病原 (Infectious Agent)

1. 諾羅病毒 Norovirus
2. 輪狀病毒 Rotavirus

### (三) 傳染窩 (Reservoir)

1. 諾羅病毒，人是唯一之帶病毒者。
2. 輪狀病毒可以感染人之外，牛和靈長類動物也會感染，但為不同型別，動物身上之輪狀病毒並不會傳染人。

### (四) 傳染方式 (Mode of transmission)

病毒性腸胃炎主要透過糞口途徑傳播，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）、吃到或喝到汙染的食物或飲料。

### (五) 潛伏期 (Incubation periods)

諾羅病毒一般為 24 至 48 小時。  
輪狀病毒一般為 24 至 72 小時。

### (六) 可傳染期 (Period of communicability)

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。

## 二、預防保健

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或家醫科醫師後考慮自費接種。

## 三、治療照護

### (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。