

病毒腸胃炎

陳秋錦護理師

坊間稱為「腸胃型感冒」，秋冬季易流行，家庭及學校的腸胃道群體傳染以諾羅病毒為主，無抗病毒藥物及疫苗，感染後無終身免疫。

症狀：

極少量的病毒就能致病，潛伏期 12-48 小時，病程約 12-60 小時。

1. 50%噁心嘔吐：因病毒侵犯胃部。
2. 陣發性腹痛及腹瀉：因腸道不正常收縮，排出糊狀或水樣便。

傳染途徑：

1. 飛沫傳染：嘔吐物。
2. 接觸傳染：接觸他人污染物體再接觸黏膜(無症狀的腸道傳染長達 2 週)或共用餐具共食。

預防方法：

1. 酒精消毒無效(因諾羅病毒無脂肪包被)。
2. 與患者適當隔離並避免手觸眼口鼻。

腹瀉飲食：

1. 補充水分與電解質：運動飲料、米湯。
2. 不需禁食但勿食油膩與單醣飲料(果汁)：糖分過多會使糞便稀軟。
3. 選擇多醣類食物(米飯、燕麥、麵包)、瘦肉、水果、優格、蔬菜。

