

病毒性腸胃炎



病毒性腸胃炎是由輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒等導致；只要勤洗手及避免生飲生食就有助於防止感染病毒性腸胃炎。



染後1~3天開始出現症狀，症狀可以持續1~10天，大多數人會自行康復。

什麼病毒會引起腸胃炎？

A 很多種病毒可以引起腸胃炎，包括Rotaviruses (輪狀病毒)、Noroviruses (諾羅病毒)、Adenoviruses(腺病毒) 40型或41型、Sapoviruses(沙波病毒) 及Astroviruses(星狀病毒)。病毒性腸胃炎非因細菌(例如：沙門氏菌、大腸桿菌)、寄生蟲(例如：Giardia)、藥物或其他醫療狀況所引起，雖然其症狀可能相似，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。



病毒性腸胃炎如何傳播？

A 食用或飲用受病毒污染的食物或水、接觸病患的嘔吐物、糞便或接觸污染物品、及經飛沫傳染。

病毒性腸胃炎常見症狀？

A 水瀉、嘔吐、頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心和肌肉酸痛等症狀，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，大多數人會自行康復。

預防病毒性腸胃炎小撇步：

自我保護

- ☑ 飯前飯後要洗手，為嬰幼兒、老年人更換尿布或處理排泄物後，以及準備餐點前一定要洗手。
- ☑ 蔬果清洗乾淨，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免疫力。

健康照護

- ☑ 補充水分及電解質，避免脫水。
- ☑ 不要和其他健康的嬰幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸，在沒有腹瀉、嘔吐之後，仍應避免接觸持續2天。
- ☑ 病患不應該替家人準備食物，就算無症狀之後，仍應間隔2天後再準備食物。
- ☑ 建議在家休息，不要至學校上學或上班。

