

> 病毒性腸胃炎-疾病資訊

病毒性腸胃炎是由感染病毒所造成，有多種不同的病毒均可能導致腸胃炎，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。

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。

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。

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：

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洗手，其他方式也可預防進一步的傳播，例如：消毒被污染物體的表面、清洗被污染的衣物、避免食用可能被污染的食物或飲水、儘可能熟食及飲用煮沸的開水，而病患之糞便及嘔吐物應小心處理，清理後也應洗手。

大部分的病毒尚無疫苗，但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接種。

治療方法與就醫資訊：

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。

預防接種建議：

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。但諾羅病毒及大部分的病毒目前尚無疫苗可施打。