



### 一、什麼是病毒性腸胃炎

所謂「感冒」即為病毒感染造成身體不舒服的一般用語。而造成腸胃不適的原因眾多，包括細菌、病毒的感染，環境不適應、飲食過敏及藥物反應等。「腸胃型感冒」是指病毒性的腸胃炎，病毒性腸胃炎是由多種病毒引起的一種傳染病，會導致病患嘔吐或腹瀉，最常見引起腸胃炎的病毒，包括輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。病毒性腸胃炎非因細菌（如：沙門氏菌、大腸桿菌）、寄生蟲等其他因素所引起，雖然症狀可能相似，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。

### 二、病毒性腸胃炎的症狀

病毒性腸胃炎的主要症狀是水瀉和嘔吐。被感染的人也可能會有頭痛、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。

### 三、病毒性腸胃炎傳染途徑

病毒性腸胃炎是會傳染的，主要是透過糞口傳播，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）、吃或喝到污染的食物或飲料等。

### 四、病毒性腸胃炎預防方法

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，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，特別是那些經常沒有便後洗手的人。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；飲用水如被污水污染，也能散播這些病毒。應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。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、而病患之糞便及嘔吐物應小心處理，清理後也應洗手。



### 五、病毒性腸胃炎患者的照顧方法

照顧病毒性腸胃炎最重要的原則是補充水份及電解質，避免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。病患不要和其他健康的嬰幼兒或老人接觸，待腹瀉及嘔吐症狀消失再隔離二天，以免感染，建議病患在家休養，不要去托兒所、上學或上班。

### 六、照顧者的注意事項

照顧病毒性腸胃炎患者後，應以肥皂徹底清洗雙手，保護自己及其他健康的人。要處理被嘔吐物、排泄物弄髒的衣物及環境時，建議戴上口罩，手套來清洗消毒，污染的衣物或環境可用熱水或漂白水消毒，使用拋棄式紙巾或拭布來清理污染的物體，清潔後並將擦拭過的紙巾丟入塑膠袋密封後再丟入垃圾桶，避免病毒蔓延。