

幼兒衛生保健宣導 -- 病毒性腸胃炎(又稱腸胃型感冒)

秋冬是病毒性腸胃炎的好發期，腸胃炎感染是不分年齡，所以大人、小孩都要注意個人及飲食衛生，以防腸胃炎感染。

一、**病毒種類**：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、星狀病毒以及腺病毒40和41型也可能致病。腸胃炎係指胃、小腸或大腸的發炎，會導致病患**嘔吐或腹瀉**，也常被稱為『**腸胃型感冒或胃流感**』。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，如：學校、醫院、收容機構和安養機構等爆發流行。

二、**傳染方式**：主要是**糞口傳染**、**飛沫傳染**，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。**生食或食用未煮熟被污染的貝類**(如生蠔等)，會導致腹瀉。

三、**潛伏期**：病毒性腸胃炎的潛伏期通常為**1~3天**。

諾羅病毒一般為24至48小時。輪狀病毒一般為24至72小時。

四、**可傳染期**：**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。

五、**發病症狀**：**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，但對嬰兒、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，甚至死亡等嚴重症狀。

六、**預防方法**：

1. 飯前和便後應**洗手**；更換尿布或處理排泄物後、以及準備餐點前也應洗手。

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醫師後考慮自費接種。

七、**治療照護**：一般採症狀療法，因抗生素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。

(一)**感染病毒性腸胃炎的健康及飲食照顧**：

(1) 用**肥皂勤洗手**，如有**咳嗽症狀**，請戴**口罩**，因為即使只是微量的病毒都能導致生病。

(2) **儘速就醫**，依醫師指示按時服藥治療和返診追蹤。

(3) **多補充水分及電解質**，防止脫水和電解質的流失。舒跑等運動飲料1:1稀釋補充電解質時，即使稀釋一半糖分仍太高、電解質濃度不符合人體比例，建議購買專用電解質補充液。

(4) 採**清淡、少量多餐**飲食為原則。清淡、好消化吸收食物，如：香蕉、米飯(稀飯、白麵條、饅頭)、蘋果、吐司，也可以搭配少許鹽、糖、醬汁、果醬，並減少攝取油脂較高或易促進腸胃蠕動的高纖維食物；較容易發酵、產生氣體的豆類、奶類製品先暫時避免。

(5) 患者須在**腹瀉或嘔吐症狀解除後2天**才可以接觸健康的人，如：嬰兒、幼兒、兒童或老人，包含在同一房間遊戲或接觸，也才可以開始調理食物。

(6) 建議**生病在家多休息**，**不要去上學或上班**，防止病毒向外傳播。

(一)**照顧者的注意事項**：

(1) 照顧病毒性腸胃炎患者後，應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：
建議使用口罩。
- (a) 要戴手套，在脫下和丟掉手套後要洗手。
- (b) 使用拋棄式紙巾或拭布來清理任何物體，並將這些紙巾放進垃圾袋，密封後才放在垃圾桶。
- (c) 用熱水(>85°C)或漂白水清洗弄髒的環境，並且徹底抹乾。

八、引起腸胃炎之症狀比較表：

	病毒性腸胃炎	細菌性腸胃炎	感冒	流感
常見症狀	嘔吐、腹瀉(稀水便)、腹痛等，也可能會發燒、脫水、全身無力。偶爾有流鼻水、喉嚨痛症狀(輪狀病毒或腺病毒感染時)	嘔吐、腹瀉、腹痛等，較常見糊便，或多次腹瀉。大便常有黏液和血絲	鼻炎(打噴嚏、流鼻水、鼻塞)、咽喉不適(咳嗽、喉嚨痛)為主。偶爾會有輕微的肌肉酸痛、疲憊感、發燒、腸胃不適	嚴重上、下呼吸道不適，聲音沙啞，且幾乎都會發燒、全身嚴重痠痛無力，無法出門，也可能出現輕微腹瀉
致病病毒	輪狀病毒 諾羅病毒 腺病毒	沙門氏桿菌 大腸桿菌 葡萄球菌、志賀氏菌	約有數百種病毒，其中有80%是鼻病毒	流感病毒
傳染途徑	吃到沾有病毒的飛沫、糞便、口鼻分泌物、食物	吃到被細菌污染的食物(蛋殼上尤其容易)或水	接觸到帶有病毒的口鼻分泌物	接觸到帶有流感病毒的口鼻分泌物
流行季節	台灣一年四季皆常見 秋、冬較盛行	夏季	秋、冬	秋、冬
預防方法	勤洗手	勤洗手 少吃外食、生食	勤洗手 戴口罩	勤洗手 戴口罩

西松國小附設幼兒園健康中心關心您

105.11.21