諾羅病毒及病毒性腸胃炎 Q&A　請張貼於佈告欄

健康中心 104 年 05 月健康焦點

Q: 什麼是諾羅病毒（Norovirus）？

A: 諾羅病毒是一群病毒，以前稱為類諾瓦克病毒 Norwalk-like virus（NLVs），可感染人類而引起腸胃道的發炎。

Q: 感染諾羅病毒的症狀有那些？

A: 諾羅病毒感染引起之症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛，也可能合併發燒，倦怠、頭痛、及肌肉酸痛。一般而言，小朋友的嘔吐症狀較明顯。症狀多會持續 1 至 2 天，之後就會逐漸痊癒。

Q: 諾羅病毒之感染途徑為何？

A: 1. 食入被諾羅病毒污染的食物或飲水。
2. 接觸被諾羅病毒污染的物體表面病人之排泄物、嘔吐物等，再接觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染。
3. 諾羅病毒只須極少的病毒量便可傳播，因此若病患嘔吐時在場，嘔吐物可能形成飛沫，若吸入飛沫也可受感染。

Q: 諾羅病毒之潛伏期？

A: 一般為 24 至 48 小時，有些在 12 小時內即出現症狀。

Q: 諾羅病毒之好發年齡層為何？

A: 所有的年齡層皆有可能遭受感染。

Q: 諾羅病毒患者是否具有傳染力？

A: 諾羅病毒的傳染力非常強，可藉由糞便或嘔吐物人傳人。有些人感染恢復之後二星期內，其糞便內仍有病毒，仍然具有感染力。

Q: 是否有治療諾羅病毒之特效藥？

A: 使用抗生素對於病毒性腸胃炎感染並沒有幫助，治療最重要的原則是適度的補充水分與電解質，以防止脫水和電解質的流失。

Q: 感染諾羅病毒後是否終生免疫？

A: 諾羅病毒因基因變異大而產生多種型別病毒株，單一次的感染並無法對其他型別之諾羅病毒產生完全的保護力，未來仍有遭受感染的可能。

Q: 諾羅病毒感染的預防措施？

A: 1. 飯前和便後應洗手，為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後，以及準備餐點之前也應洗手。
2. 蔬果要清洗乾淨；避免生食生飲。
3. 注意居家環境衛生。
4. 新生兒餵哺母奶可提高嬰幼兒的免疫力。

Q: 什麼是病毒性腸胃炎？

A: 腸胃炎係指胃、小腸或大腸的發炎。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。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"。

Q: 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 40 型或 41 型、Sapoviruses 及 Astroviruses。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。

Q: 病毒性腸胃炎的症狀是什麼？

A: 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。

Q: 病毒性腸胃炎是一種嚴重的病嗎？

A: 對大部分的人來說，多半為自限性，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，不過對於那些因嘔吐或腹瀉而流失體液及電解質而又無法補充的人而言，如嬰兒、幼童和無法照顧自己的人（例如：殘障或老人），其體液的流失可能導致脫水、電解質不足，進而抽搐，甚至死亡，此外，免疫受抑制的人，症狀通常較嚴重，病程較長，需要特別注意。

Q: 病毒性腸胃炎會傳染嗎？這些病毒是如何傳播？

A: 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。

Q: 食物如何被腸胃炎病毒所污染？

A: 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。貝類也可能被污水污染，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；飲用水如被污水污染，也能散播這些病毒。

Q: 什麼地方和什麼時候會發生病毒性腸胃炎？

A: 全世界都有病毒性腸胃炎的發生，每種病毒有它自己的季節性，例如，在美國 Rotavirus 和 Astrovirus 在一年當中較冷的月份發生（例如：10 月~4 月），然而 Adenovirus 則一整年內都會發生，Norovirus 的爆發流行則好發生在密集機構內，例如：學校、兒童照護機構和護理之家，但也常發生在其他地方，例如：宴會廳、大型遊輪、宿舍和露營地等。

Q: 誰會感染到病毒性腸胃炎？

A: 任何人都可能感染，病毒性腸胃炎發生在各個年齡層和背景的人，不過，有些病毒傾向於在某些年齡層引起腹瀉。Rotavirus 為嬰兒和 5 歲以下的幼童造成腹瀉最常見的原因。Adenoviruses、Sapovirus 和 Astroviruses 也好發於 5 歲以下的兒童。而 Noroviruses 則是任何年齡層皆可能受到感染。

Q: 病毒性腸胃炎如何診斷？

A: 通常醫師依據病患的症狀和身體檢查來診斷病毒性腸胃炎，Rotavirus 感染可依據糞便檢體檢驗結果來診斷，但一般醫療機構的實驗室並不常規檢驗其他病毒性腸胃炎。

Q: 病毒性腸胃炎如何治療？

A: 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。美國疾病控制中心建議家中有嬰兒或幼小孩童的家庭應隨時備有口服電解質溶液，以備需要。口服電解質溶液可在藥局購得，不需要醫師處方，可依照口服電解質溶液包裝上的指示使用及使用乾淨或煮沸的水。另外，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，而抗生素的使用對病毒感染並沒有幫助。

Q: 病毒性腸胃炎能預防嗎？

A: 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。

Q: 病毒性腸胃炎有疫苗嗎？

A: 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。

資料來源:衛生福利部疾病管制署