

## 病毒性腸胃炎之護理指導

### 一、何謂病毒性腸胃炎？

腸胃炎是指胃、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，會導致嘔吐或腹瀉。

### 二、什麼病毒會引起腸胃炎？

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，症狀可能相似，要經由醫師診斷才能確定腹瀉是否因病毒或者其它原因引起。

### 三、病毒性腸胃炎的症狀是什麼？

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，症狀可持續 1~10 天，病程長短取決於所感染的病毒種類及個人的免疫力。

### 四、病毒性腸胃炎的傳染方式？

病毒性腸胃炎主要透過糞口途徑傳播（例如：與病人分享食物、水、器皿、並接觸到病人的嘔吐物、排泄物或病人曾接觸的物體表面）、吃到或喝到汙染的食物或飲料，為接觸性感染。

### 五、潛伏期與可傳染期？

- 1.諾羅病毒一般為 24 至 48 小時，但是在急性腹瀉停止之後的 48 小時內依舊有傳染性。
- 2.輪狀病毒一般為 24 至 72 小時，但是在急性發作期 8 天之內，還是具有感染力。

### 六、預防保健

- 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或家醫科醫師後考慮自費接種。

## 七、治療照護

### (一)感染病毒性腸胃炎的健康照顧：

- 1.補充水分及電解質，避免脫水及電解質平衡
- 2.不要和其他健康的嬰兒、幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸，在停止腹瀉、嘔吐之後，這種區隔應該持續至少2天。
- 3.病患不應為家人準備食物，在沒有症狀之後，還需要暫停2天後，才能幫家人準備食物。
- 4.建議在家休息，不要去托兒所、上學或上班。

### (二)照顧者的注意事項：

- 1.照顧病毒性腸胃炎的患者之後，應該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：
  - (1)建議戴口罩。
  - (2)要戴手套，在脫下和丟掉手套後要洗手。
  - (3)使用隨用隨丟的紙巾或拭布來清理任何物體，並且把這些紙巾放在垃圾袋，密封後才放在垃圾桶。
  - (4)用熱水（ $>85^{\circ}\text{C}$ ）或漂白水清洗弄髒的環境，並且徹底抹乾。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康