

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。雖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"。

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。

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
如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2380