

守護孩子腸胃健康 遠離病毒性腸胃炎



病毒性腸胃炎是由感染「病毒」所造成的腸胃道不適，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒，傳染力強。

雖然不是經由流感病毒所引起，但也常被稱之為『腸胃型感冒』。

症狀：

主要為嘔吐後引起嚴重的拉肚子、胃痛噁心、肌肉酸痛、部分會有輕微發燒等症狀；潛伏期通常為1-3天；感染後1-3天開始出現腸胃炎症狀。



傳染途徑：





- 1、糞口傳播：食用受污染的食物或飲水，特別是諾羅病毒，與生食或未煮熟的貝類海產、被污染的食物有關。
- 2、接觸傳播：接觸到感染者（特別是幼童）的糞便或嘔吐物，若未徹底洗手就進食或碰觸口鼻易被傳染。
- 3、飛沫傳播：吸入感染者咳嗽、打噴嚏或嘔吐時產生的飛沫，病毒微粒可能飄散在空氣中。
- 4、接觸被污染的環境：病毒在物體表面存活，如玩具、門把、餐具等，接觸後再觸摸口鼻而感染。

預防方法：

- 1、正確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。
- 2、清洗嘔吐物或排泄物時：建議使用口罩、配戴手套，在脫下和丟掉手套後要使用肥皂洗手。

照護：

- 1、腸胃炎期間飲食應清淡，因為過油或太甜的食物無法吸收，反易導致腹瀉症狀更加嚴重。
- 2、盡量以低纖維、清淡的食物為主，讓腸胃慢慢修復，等到能排出固態糞便的時候就表示腸胃功能恢復得差不多了。
- 3、居家消毒：

環境消毒	 20 c.c.	+	 1公升	=	消毒濃度 1,000ppm
浴室或馬桶表面消毒 (嘔吐物、分泌物)	 100 c.c.	+	 1公升	=	消毒濃度 5,000ppm