育仁健康屋衛教篇

病毒性腸胃炎 VS 腸胃型感冒

是感冒還是腸胃炎？

【感冒- common cold】是指病毒侵犯上呼吸道而引起鼻炎(包括打噴嚏、流鼻水、鼻塞)與咽部不適(乾、癢、異物感)等症狀。

【病毒性腸胃炎- Gastroenteritis】是指病毒侵犯腸胃道黏膜，造成嘔吐、腹痛、與腹瀉等症狀。若是感染腺病毒或輪狀病毒，也可能會同時侵犯呼吸道，引起輕微流鼻水或喉嚨痛等症狀。

【腸胃型感冒】則是醫生向病人解釋病情時創造的一種說法，每個醫生使用的時機都不一樣。不少醫師將它用在病毒感染引起的腸胃炎，也和細菌性腸胃炎做區分。

病毒性腸胃炎症狀及傳染期

最常引起病毒性腸胃炎的病毒為諾羅病毒及輪狀病毒，其它還有杯狀病毒、星狀病毒以及腺病毒 40 和 41 型。

【主要症狀】水瀉和嘔吐。

【其他症狀】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。

【潛伏期】諾羅病毒一般為 24~48 小時；輪狀病毒一般為 24~72 小時。

【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。



育仁小學健康中心製

育仁健康屋衛教篇

預防病毒性腸胃炎

病毒性腸胃炎的傳播方式

主要是透過【糞口傳染】及【飛沫傳染】

傳播方式：①吃或喝到受病毒污染的食物或飲水。②接觸到病人的嘔吐物或排泄物。③接觸受病毒污染的物品污染的食物或飲料等。④生食或食用未煮熟被污染的貝類(如生蠔等)，會導致腹瀉。

預防及照護

《預防》

- ✓ 飯前和便後及烹調食物前一定要確實洗手。
- ✓ 蔬果要清洗乾淨；避免生食生飲。
- ✓ 注意居家環境衛生，消毒清洗被污染的物品。
- ✓ 新生兒餵哺母奶可提高嬰幼兒的免疫力。
- ✓ 目前已有輪狀病毒疫苗，若家有幼兒可諮詢小兒科或家醫科醫師後考慮自費接種。



《生病期間的照護》

- ✓ 補充水分及電解質，避免脫水及電解質不足。
- ✓ 建議在家休息，不要去學校上學或上班。
- ✓ 要避免和其他人接觸，在沒有腹瀉、嘔吐之後仍應該避免接觸持續 2 天。
- ✓ 病患在沒有症狀之後，還需要暫停 2 天後，才能幫家人準備食物。



育仁小學健康中心製