

# 諾羅病毒來勢洶洶！自我防護要知道！

年節期間時而有聞，一家大小因食物中毒案例，到急診求治。根據疾病管制署最新資料，近期國內腹瀉群聚通報案例已達近 5 年同期新高，光是今年 1 月的通報件數就比去年同期增加超過 20%，顯示腸胃炎疫情快速升溫！其中，諾羅病毒是最常見的病原之一，每年秋冬至春季是好發期，病毒在低溫環境下特別活躍，容易在學校、安養機構、餐廳等人多的地方爆發群聚感染，呼籲大家預防呼吸道傳染疾病外，提高警覺，注意飲食衛生，以免受到感染。

## 諾羅病毒小檔案

諾羅 Norovirus 是一種引起急性腸胃炎的病毒	
症狀	症狀持續約 1-10 天 噁心嘔吐、腹痛腹瀉、甚至水瀉腹瀉、低燒或發燒、全身肌肉酸痛等
傳染方式	吃到被諾羅病毒污染的食物和水
如何預防	<ul style="list-style-type: none"><li>用肥皂勤洗手</li><li>確實戴好口罩</li><li>避免生食生飲</li><li>用公筷母匙</li><li>感染者勿烹調食物</li><li>環境勤消毒</li><li>需以稀釋漂白水消毒，酒精對諾羅病毒無效。</li></ul>



## 病毒性腸胃炎飲食建議



### 少量多餐

急性腸胃炎不一定要禁食。但若上吐下瀉情況比較嚴重、連喝水都會嘔吐，可停止進食 1、2 餐，在嘔吐情況緩和後少量多餐。



### 補充水份和電解質

腹瀉和嘔吐會導致體內大量失水，可喝溫水或口服電解水避免嚴重脫水。



### 適量的蛋白質

蛋白質是修復受損腸黏膜和增強免疫力的重要來源，選擇容易消化的低脂肪蛋白質食材，例如水煮蛋、白肉雞肉（去皮）、魚類（清蒸或水煮）。



### 低纖維的食物

纖維對於平時的消化健康很重要，但腸胃炎期間，應避免過多的纖維攝取，建議選擇「低纖維」的食物以減少腸胃負擔，例如白米飯、馬鈴薯等。

### 避免吃的食物



高糖份



油膩



乳製品



辛辣

其他語言版本請掃QR code

Please scan the QR code for other languages.



長安東 內兒診所  
聯合診所  
Internal Medicine Department