

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">用肥皂勤洗手確實戴好口罩避免生食生飲用公筷母匙感染者勿烹調食物環境勤消毒需以稀釋漂白水消毒，酒精對諾羅病毒無效。 |

病毒性腸胃炎飲食建議



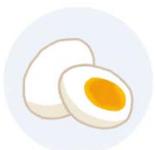
少量多餐

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