



冬天，更要注意病毒型腸胃炎！！

兒童感染科 主治醫師 謝宗學

大多數的人都認為腸胃炎是夏天的疾病，殊不知冬季流行的病毒型腸胃炎往往更加嚴重！夏天的腸胃炎通常都是由不乾淨的食物所引起，大多是偶然發生，鮮少有大規模集體食物中毒，即使發生通常病程比較短。冬天發生的腸胃炎，幾乎都是由病毒引起，由於是利用糞-口途徑人傳人的傳染，常常在家庭、托嬰中心、幼稚園、小學、國中、甚至高中發生群聚感染，病程較長且症狀較為嚴重，因此在冬天更要注意病毒型腸胃炎。

冬季流行的病毒型腸胃炎有兩種，一個是大家耳熟能詳的輪狀病毒，另外就是諾羅病毒。兩者的症狀其實蠻類似的，都會嘔吐、發燒、和腹瀉，很難單純由臨床症狀來區分，不過如果是全家不管成人或小孩在短時間內一個接一個發病，通常是諾羅病毒，因為成人大多數對輪狀病毒有免疫力，但對諾羅病毒的免疫力不高。

得到病毒型腸胃炎除了去看醫生吃藥外，飲食方面要盡量清淡，尤其是在發病前兩天，如果兒童可以接受，稀飯是不錯的選擇。因為是糞口傳染，接觸病童的嘔吐物和排泄物一定要洗手，這是最好的預防方式。如果病童吃什麼就吐什麼，活力又急遽下降，請立即帶小朋友至兒科急診治療，以免小朋友脫水。

