

病毒性腸胃炎-腸胃型感冒

◎潭仔寮社區醫療群 / 林明亮診所 林明亮醫師

昨天喜琳才因為上吐下瀉來門診，結果今天她十八歲的兒子小新也來報到，同樣也是嘔吐、拉水樣大便，伴有輕微發燒。自從今年春節前開始，類似像這種家人互相傳染的案例在門診當中已見過數起，這就是每年冬春經常會發生的急性腸胃炎，是門診中僅次於呼吸道感染的第二常見疾病。由季節性及群聚性兩大特點，即可充分懷疑這些案例是濾過性病毒感染引起的，這種會引起腸胃道發炎，導致病患嘔吐或腹瀉，是由多種病毒引起的一種傳染病。雖然並不是經由流感病毒所引起，但也常被稱之為“腸胃型感冒或腸胃感”。

很多種病毒會造成腸胃炎，包括輪狀病毒、腺病毒、諾羅病毒等等。臨床上醫師經由問診與理學檢查排除細菌、寄生蟲等感染，再排除由其他狀況（如藥物使用不當、過敏等）所引起的腸胃症狀而建立診斷。

病毒性腸胃炎的主要症狀是水瀉和嘔吐。有些可能會有頭痛、輕度發燒、腹部絞痛。疾病常常突如其來，感染1-2天內即出現症狀，按照病毒的種類，症狀可能持續1至10天不等。對大多數的人來說，病毒性腸胃炎發作的過程中又吐又拉，難過得好像快要死掉，但幾天過後，通常可以完全恢復，不會留下後遺症。須注意的是，病人在急性腸胃炎時常有嚴重的水瀉與嘔吐，身體過度虛弱無法進食和補充足夠的水分，而出現脫水或電解質不平衡的問題，特別對嬰幼兒、老人和免疫功能缺失的人。

病毒性腸胃炎是會傳染的，人傳染人，且傳染性很強。病毒存在於病患的嘔吐物或排泄物中，有些人感染恢復之後二星期內，其糞便內仍有病毒，仍然具有感染力。感染的途徑可以是食物、飲水受到污染；直接接觸病患、接觸到病人坐過的物體，或與病患共享食物或共用餐具。諾羅病毒只須極少的病毒量便可傳播，因此若病患嘔吐時在場，嘔吐物可能形成飛沫，若吸入飛沫也可受感染。

任何人都可能受感染，但發生的比例依病毒種類、年齡有別。輪狀病毒好發於嬰兒和5歲以下，特別是2歲以下的幼童，常造成嚴重的腹瀉，這已是目前全世界嬰幼兒最常見的腹瀉原因，據美國CDC統計，全美5歲以下的小孩幾乎無一倖免。成人較少受輪狀病毒感染。反之，諾羅病毒則是任何年齡層皆可受到感染，尤以成年人及年齡較大的小孩。此外由於病毒有很多亞型，有過一次感染，並不見得就能永久免疫。

治療最重要的原則足防止嚴重的脫水和電解質的流失。病人應攝取足夠的水分，或應用口服電解質溶液，必要時注射點滴補充。如果一時不方便就醫，粥湯或經過稀釋的市售運動飲料多少也有所助益。飲食方面，坊間傳統認為，腸胃炎時吃進去的東西不會消化；也有建議喝一半適度的配方奶，或改喝不含乳糖的「醫瀉奶粉」。事實上這些建議都沒有醫學實證根據，已有研究證實，腹瀉時飲食正常不會使腹瀉惡化，只要維持飲食清淡，避免過油或太甜的食物即可。抗生素的使用對病毒感染並沒有幫助。

預防之道就是勤洗手，飯前、便後、烹調食物前、幫嬰幼兒或老人更換尿布後皆應洗手，而病患之糞便及嘔吐物應小心處理，清理後也應洗手。其他如：消毒被污染物體的表面、清洗被污染的衣物，避免食用可能被污染的食物或飲水，儘可能熟食及飲用煮沸的開水。感染病毒的人在發病期間及病後3天內不應從事廚房烹飪的工作。目前市面上已有輪狀病毒口服疫苗，若家有幼兒可諮詢小兒科或家醫科醫師後考慮接種。諾羅病毒疫苗則正研發中。

醫師簡介

林明亮醫師

潭仔寮社區醫療群 / 林明亮診所

