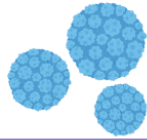


感染性腸胃炎分兩種！

HEHO

一張圖看懂腸胃炎類型



病毒性腸胃炎



細菌性腸胃炎

致病原

輪狀病毒、諾羅病毒
腺病毒、星狀病毒

沙門氏菌、大腸桿菌
葡萄球菌

症狀

嘔吐、腹瀉、胃痛、脫水
發燒、無力、肌肉痠痛

嘔吐、腹瀉、腹痛、脫水
噁心、**膿便**、**血便**

整體症狀

較輕微

較嚴重

潛伏期

1-3天

半天到5天

影響天數

2-3天

7-10天

怎麼辦

補充水分電解質、多休息、視情況就醫

治療方法

支持性療法

抗生素治療

盛行季節

一年四季常見

夏季

Heho健康



「從字面上來看，腸胃型感冒有『感冒』兩個字，表示是**病毒感染**引起的腸胃炎，因此常見的諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒、沙波病毒及星狀病毒。

一、腸胃型感冒原因與傳染方式？

腸胃型感冒會傳染，傳染的方式包括：

飛沫傳染：有症狀的人**唾液、鼻涕**中都含有**病毒**。

糞口傳染：病人腹瀉後如果沒有徹底清洗雙手，就可能透過觸摸物品再傳染給其他人。臨床上常看到學校或幼兒園學生有腸胃型感冒，手沒有清潔乾淨就摸東西，再被其他學生觸摸，帶病毒回家傳染給父母或家人。

二、腸胃型感冒、腸病毒簡介

	腸胃型感冒	腸病毒
症狀	腹瀉、腹痛、嘔吐、發燒。較少有上呼吸道症狀 諾羅病毒嘔吐較明顯 輪狀病毒腹瀉較明顯	咽峽炎、手足口病、發燒。較少有腸胃道症狀。
好發季節	全年都可能發生，期中輪狀病毒和諾羅病毒較容易在冬、春季盛行	夏天
傳染期	從症狀出現到痊癒期間都有傳染力 諾羅病毒：從症狀開始到症狀消失後的 2 天天內有高度傳染性，有些人感染恢復 2 周內，糞便仍具感染力。 輪狀病毒：從出現症狀前 2 天到發生症狀後 8 都具有傳染力	發生症狀 1 週後最強，但症狀消失 8~12 週仍會持續釋出病毒。
痊癒時間	3~7 天	1 週
是否有疫苗	輪狀病毒有口服疫苗 諾羅病毒和其他病毒沒有疫苗。	腸病毒 71 型疫苗

三、腸胃型感冒治療方法解析

腸胃型感冒主要由病毒引起，所以沒有特效藥，主要以支持療法、症狀治療、緩解腸胃不適為主：

1. 補充水分和電解質：預防脫水。
2. 清淡飲食與少量多餐：避免低血糖（手抖、心悸、冒冷汗、頭暈、顫動、脈搏加速、皮膚溼冷、臉色蒼白、有飢餓感、思想緩慢、視力模糊、口齒不清、全身無力、注意力不集中、反應遲鈍、運動不協調、昏迷等）。
3. 止吐及促進胃部排空的藥物：腸胃型感冒期間胃排空變慢、食物無法往下，因此會導致噁心、嘔吐，使用促進胃部排空的藥物可

以幫助食物往下進入腸道，來緩解症狀。

4. 止痛藥及解痙攣藥物：緩解腹痛。
5. 抑制胃酸藥物：當食慾降低、不願進食時，原本有胃發炎的患者可能會加劇，需要減少胃酸刺激造成胃部不適，才會考慮使用，通常不會作為常規治療方法。
6. 止瀉藥不要亂吃，病毒造成的腸胃型感冒在嚴重腹瀉時，可依照醫師建議使用，但如果是細菌導致的腸胃炎，常有黏液便及血便的情況下，吃止瀉藥反而會讓細菌無法排出體外，可能會拉長病情。「在醫師確認是細菌還是病毒造成的腸胃炎前，都不要亂吃止瀉藥。」

7. 腸胃型感冒吃什麼？

腸胃型感冒會導致胃腸的消化、排空和蠕動功能減退，因此要挑選好消化、清淡的食物。提供腸胃型感冒期間的飲食建議：

香蕉、蘋果

稀飯、饅頭、白麵條

食物可以添加少許的鹽、糖、醬汁以增加食慾

魚肉、蒸蛋

蔬菜的葉子部分

電解質補充液，一般運動飲料含糖量較高，可能反而引起嘔吐及腹瀉，可對半稀釋。

提醒，腸胃型感冒期間雖然腸胃不舒服、沒有胃口，但仍要視情況及早吃些食物和喝水，以縮短病程並降低低血糖風險，喝水時也要小口、分次喝，一次喝太大口會導致腸胃不適。

腸胃型感冒不能吃什麼？

腸胃型感冒期間飲食的重點是減少腸胃負擔、避免症狀變嚴重。因此腸胃型感冒要避免以下食物：

高油的食物

太鹹的食物

高糖的食物

辛辣的食物

產氣的食物，例如豆類、氣泡水

纖維太硬的蔬菜，例如菜梗

乳製品，包括牛奶

四、如何預防腸胃型感冒？

腸胃型感冒容易傳染，除了自我防護之外，也要注意環境清潔消毒。

預防腸胃型感冒的方式有：

1. 勤洗手：醫師提醒，很多導致腸胃型感冒的病毒例如腺病毒、腸病毒、諾羅病毒、輪狀病毒，酒精無法有效殺滅，所以還是要用肥皂濕洗手。
2. 戴口罩。
3. 環境消毒：如果家中有腸胃型感冒的人，可以用 1,000 PPM 的漂白水清理消毒（200cc 漂白水兌 10 公升自來水）；如果要清理嘔吐物，要用 5,000PPM 的漂白水清理（1,000 cc 漂白水兌 10 公升自來水）。