

冬季腹瀉-輪狀病毒

文/小兒外科 謝明諭 主任

天氣變冷了，令父母聞之色變的輪狀病毒已虎視眈眈、伺機而動，在台灣五歲以下的幼兒90%以上幾乎都感染過，儼然成為幼兒的國民病。幼兒受到感染後，往往不斷續的嘔吐、腹瀉，嚴重甚至會脫水……。

腸胃型感冒？是腸胃炎？還是感冒？

醫學定義上，感冒是指病毒侵犯上呼吸道及咽部引起的打噴嚏、流鼻水等，其感染病毒主要為鼻病毒及冠狀病毒，與病毒感染引起的腸胃炎並不一樣。

腸胃炎是指感染後引起的腹瀉、腹痛、嘔吐及發燒，可再細分成細菌性腸胃炎及病毒性腸胃炎。細菌性腸胃炎，例如：沙門氏菌、大腸桿菌等，好發於夏季，情形嚴重者可能引發腸胃出血、腸穿孔及腹膜炎；病毒性腸胃炎，例如：輪狀病毒、諾羅病毒，好發於秋冬季，仰賴免疫力的恢復，具有自癒性。

醫生常常診斷說：這是腸胃型感冒，是希望民眾了解這是藉由病毒引起的腸胃炎，故予稱呼，實際上應該視病毒侵犯的部位來診斷比較恰當，例如：侵犯上呼吸道-感冒；侵犯胃腸黏膜-病毒性腸胃炎。幼兒常見的輪

狀病毒感染，是因為其病毒在電子顯微鏡下呈現輪子形狀而命名。

輪狀病毒的傳染方式

輪狀病毒的好發時節在每年的11月至3月，1月達到高峰，五歲以下的幼兒、老年人及抵抗力差的成人更是好發族群，其潛伏期約1至3天，於感染後8天之內傳染性最強。透過糞口傳染，與患者有密切接觸或是食用受汙染的食物與水更是高風險的感染行為，輪狀病毒偶爾也會藉由呼吸道傳染。

輪狀病毒的症狀

感染輪狀病毒的初期1至2天會有持續性的嘔吐與發燒，後以腹瀉為主，一天可腹瀉達10次以上，糞便呈現水狀帶酸味，少數的患者會合併呼吸道感染的症狀，例如：咳嗽、流鼻水。

輪狀病毒的急性期照護

抗生素對病毒感染完全沒有任何的幫助，輪狀病毒的痊癒完全仰賴免疫力的發揮，故症狀治療包含矯正脫水、控制飲食才是最佳的照護方式。

感染輪狀病毒這樣吃……

有些人會認為腹瀉就不應該吃東西，讓腸胃道休息，實際上正常的進食並不會影響腹瀉的嚴重度，反而能夠維持一定的營養，只要避免太甜及油膩的食物即可。多補充新鮮的蔬菜水果、選擇較好消化吸收的食物，例如：白稀飯、白饅頭、白吐司，避免脫水，體液電解質的補充，例如：電解水等。唯一需要注意的是，輪狀病毒會造成乳糖耐受不良，無法吸收牛奶中的乳糖，若是嬰幼兒感染輪狀病毒仍可繼續哺餵母乳，配方奶宜沖淡或是使用不含乳糖成分的奶粉。

感染輪狀病毒這樣穿……

過度腹瀉可能造成肛門周圍皮膚破損，排便後可使用溫水清洗肛門周圍再塗抹凡士林保護。發燒流汗應立即更換衣物或是選用吸汗能力佳的棉質衣物，增進舒適。

感染輪狀病毒這樣做……

輪狀病毒可在患者的糞便中存留10天，所以在處理完患者的嘔吐物或排泄物後，應用漂白水清洗弄髒的環境；患者不要和健康的幼兒及老人同處同一房間遊戲或接觸。若是感染輪狀病毒，應盡量在家休息，暫不外出以免交互感染。

平日保健

市面上已有自費的口服輪狀病毒疫苗，若家有幼兒可至各大醫療機構諮詢醫師相關事項。最重要的是勤洗手，經常洗手可降低感染的風險，飯前、便後及烹調食物前皆應以肥皂或洗手乳按照洗手五步驟：濕、搓、沖、捧、擦正確洗手；家中衛生環境的改善、定時物品的清潔，生活用品、日用品、玩具等，更應定時消毒，預防疾病的傳播。

結論

秋冬季節是輪狀病毒的高峰期，受到了感染，一下吐、一下拉，整個人瘦了一圈，但其實只要掌握輪狀病毒的預防原則與急性期的照護技巧，面對來勢洶洶的輪狀病毒並不需要感到過度的恐慌。

