

難纏的諾羅病毒

台灣優良農產品發展協會顧問蔡弘聰營養師食品技師

壹、前言：

迎接 2013 年，跨年倒數不少人竟是抱著馬桶上吐下瀉！根據衛生署疾病管制局最新統計，元旦 4 天連假，急診每 10 個人就有 1 人是腹瀉不止，假期中每天都有接近 2000 人因此掛病號，多數鬧腹瀉禍首就是近來肆虐國內外的諾羅病毒。

不過，目前仍是諾羅病毒等病毒性腸胃炎的好發季節，根據往年的經驗，進入農曆春節假期之後，南來北往，還會有另一波的感染高峰，民眾一定要注意個人及飲食衛生，以防範疫情發生。日本繼日前傳出宮崎縣一家醫院病患和員工集體感染諾羅病毒、導致 6 人死亡後，橫濱市田園都市醫院今天也傳出逾 100 人集體感染諾羅病毒，有 4 名病患死亡。

橫濱市政府已介入疫情調查，初步認為，醫院內的消毒、處理嘔吐物等作業沒問題，有可能是醫院職員因應措施不夠充分。

2012 年 10 月，德國爆發歷來最大規模的食物中毒案件，造成一萬一千多名學童上吐下瀉，三十二人送醫治療。德國媒體報導，當局調查後，懷疑遭諾羅病毒污染的中國進口低溫冷凍草莓可能是禍首。

貳、認識諾羅病毒

諾羅病毒（[英語](#)：Norovirus, NV），又稱為諾如病毒、諾沃克病毒或膿融病毒，是一種引起非細菌性急性胃腸炎的[病毒](#)。諾羅病毒的特徵是

感染人口密度較高和衛生環境差的地方，如郵輪。諾羅病毒是由糞便、口水傳染，人若吃了被感染的蚌類也會感染

參、發現到命名

[1968年](#)，在[美國俄亥俄州](#)的諾瓦克(Norwalk)發生了流行性腸胃炎，從患者的糞便裡檢出病毒，被稱為諾沃克病毒 (Norwalk virus)。

[1972年](#)，通過[電子顯微鏡](#)觀察發現其形態呈小型、圓狀，被認為是小圓結構病毒 (Small Round Structured Virus:SRSV) 的一種。之後，從非[細菌](#)性急性胃腸炎患者身上接連發現與諾沃克病毒相似的小圓狀結構病毒，被稱為 "類諾沃克病毒" (Norwalk-like viruses) 或小圓結構病毒。台灣將之譯成「諾羅病毒」。

參、主要徵狀

一般徵狀主要有[嘔吐](#)、[腹瀉](#)、腹痛、發燒、全身肌肉酸痛等。徵狀一般維持 12 至 60 小時後自行消退，但病毒的[排泄](#)會延續 2 星期左右。如腹瀉厲害，容易發生[脫水](#)、[休克](#)等徵狀。

肆、潛伏期

潛伏期通常為 24 至 48 小時。

伍、 傳播途徑

諾羅病毒的感染全年均可發生，尤以冬季較多。

傳播途徑主要有感染性食物中毒和傳染性胃腸炎。生食海貝類及牡蠣等水生動物是該病毒的主要傳播途徑，也會從非細菌性急性胃腸炎患者的嘔吐物及糞便，或者乾燥之後通過塵埃感染。

陸、 醫治方法

此病據資料顯示並無特別方法醫治，患者需注意保暖並大量飲水。

柒、 幼童飲食指導原則

- (一) 應以清淡飲食為主，腹瀉避免油炸類或太甜之飲食。
- (二) 適量補充水份及電解質，可使用腹瀉專用之電解質液。
- (三) 若無劇烈腹瀉、嘔吐、腹痛、腹脹或哭鬧不安之情形，在醫師允許之下，可嘗試進食米湯、白稀飯、白吐司或白麵條，以少量多餐之方式進食，等症狀改善後再慢慢增加食量。
- (四) 腹瀉情形較改善時，可嘗試其他不油膩的食物，如：蒸魚或雞胸肉等；水果及蔬菜可少量食用，並需細嚼慢嚥。至於以牛奶為主食的病童，可先以少量多餐方式餵食。

(五) 對於嚴重脫水，無法以口服方式補充，或有其它併發症之虞的病童，應依醫師指示住院治療。

捌、結論

好好的年假突然拉起肚子來？小心是諾羅病毒作怪！衛生署疾病管制局表示，近期全國急診與門診腹瀉就診病例均呈上升趨勢，除了就診率最高的 0 至 6 歲幼童外，19 至 64 歲就診人次上升最多，且台北明顯高於其他地區，連假期間外出，請特別注意個人及飲食衛生。

因為諾羅病毒對環境及消毒藥品有較高的抵抗力，市售的酒精、乾洗手液無法消滅，民眾在備餐前、飯前、便後必須用肥皂洗手（搓手至少 20 秒），所有食物要徹底煮熟、避免生食生飲，且使用稀釋漂白水消毒、保持環境衛生，以防範疫情發生，為了你的健康，也為你的家人及週遭朋友的健康，不可不慎。