# 健康補給站 腹瀉患者飆高／諾羅感染症狀有什麼？

# 教你腸胃炎怎麼吃

近期諾羅病毒案例頻傳。諾羅病毒的傳染性極高，因此很有可能「一人感染，全家遭殃」。

諾羅病毒感染的症狀前 3 天主要為上吐下瀉、噁心、腹絞痛等腸胃道症狀，也可能合併發燒、倦怠、寒顫及肌肉痠痛，症狀通常會持續 1-10 天，所有年齡層皆會被感染，又以年紀較小的幼童嘔吐症狀最為明顯。

目前針對諾羅病毒的治療沒有特效藥，所以只能依照症狀做支持性治療。

諾羅病毒的症狀第一天主要以「嘔吐」為主，如果在症狀最嚴重的階段，很容易「連喝水都會吐」，在這個階段建議先停止進食和喝水 4-6 小時，讓腸胃道休息，如果覺得很渴，也以小口啜飲為主。

若嘔吐症狀沒有緩解，甚至越來越嚴重，或是高燒不退，建議盡快就醫。

嘔吐症狀緩解之後，建議開始「慢慢喝水」，休息半小時，若無不適症狀再循序漸進開始進食。若脫水較嚴重，也要注意電解質的補充，建議可以至藥局購買「電解質補充液」，若要以運動飲料來補充電解質，需選擇符合國家標準 (CNS) 規定的產品，避免選擇含糖量過高的產品，以免症狀加劇。

## 腸胃炎可以吃什麼？飲食三大重點

### 一、少量多餐，清淡流質

嘔吐緩解後，可以開始進食的期間，以清淡流質或軟質的食物為主，並少量多餐，減輕消化道的負擔，例如稀飯、白麵、白吐司、清湯、香蕉、芭樂，同時一樣要注意補充足夠的水分。營養師也特別提醒，腸胃炎不建議清粥或白吐司「吃一整週」，急性期過去之後，也要注意其他營養補充。

### 二、均衡飲食，補充蛋白質

進入到腹瀉期後，食物的選擇就可以更均衡，可以加入好消化的蔬菜和[**蛋白質**](https://npower.heho.com.tw/search?source=keyword#gsc.q=%E8%9B%8B%E7%99%BD%E8%B3%AA)，如嫩葉蔬菜、蒸蛋、蛋花湯、豆腐、清蒸魚、雞肉等，幫助腸胃道的細胞修復。

### 三、減輕腸胃道刺激

腸胃炎期間，消化道系統已經處在嚴重發炎的狀態，飲食上避開容易促進發炎、刺激腸胃的食物：

* 高油、高糖食物：如油炸食物、高脂肉類、含糖飲料
* 容易引發脹氣的食物：如牛奶、豆漿、粗纖維食物
* 高刺激性的食物：如咖啡因、酒精、辛辣和重口味的食物

## 酒精沒用！諾羅病毒這樣消滅

諾羅病毒的傳染力非常強，主要的傳染途徑為以被諾羅病毒汙染的食物或飲水，不過因為極少的病毒就可以傳播，疾管署提醒，病患的衣物和床單應立即更換，馬桶、門把等器物如被汙染，應用 20 cc 漂白水加 1 公升清水擦拭；處理患者嘔吐物或排泄物，應戴手套與口罩，並用 100 cc 漂白水加 1 公升清水消毒清理。

## 三關鍵避免腹瀉拉不停

* 洗手要確實：備餐前、吃飯前、如廁後確實用肥皂或洗手乳正確洗手，酒精和乾洗手是無法消滅諾羅病毒的。
* 避免吃生食：蔬果和海鮮，尤其是貝類水產品，建議徹底煮熟再食用，避免生食生飲。
* **http://www.newspace.com.tw/images/BGColor/lifukei2.gif**公筷母匙：與他人共食應使用「公筷母匙」，避免交叉感染，保護自己也保護他人。

摘錄自:heho