

諾羅

諾羅病毒（Noroviruses）是由一群相近似的 RNA 病毒所組成，它們會造成人類非細菌性腸胃炎或稱病毒性腸胃炎，容易在冬天發生流行，病毒存在於患者的糞便及嘔吐物中，可經由被污染的食物或飲水、沾有病毒的手、與患者一起進食等糞口方式傳染，主要症狀包括：噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、倦怠等（類似食物中毒）有些人會輕微發燒、畏寒、頭痛、肌肉痛（類似感冒）患者雖然一天嘔吐、腹瀉多次，但病況並不會嚴重，只要維持電解質及水份的充足，不服藥物亦可在 1~2 天內漸漸恢復。諾羅病毒的傳染性很強，症狀消失後，3 天內仍具傳染性，任何人都有可能被感染，目前無藥物可治療，也沒疫苗可預防。

下列的預防措施可降低被感染的機會：

- 勤洗手：尤其是處理食物之前、飯前、便後、處理廢棄物之後。
- 蔬菜水果要洗淨，烹調食物要煮熟。
- 餐具、茶杯使用前必需再洗淨一次。
- 受污染的表面先移除污物後，可用市售漂白水稀釋 100 倍清理。
- 收集的污物，可加入 1/5 量的市售漂白水攪拌均勻後浸 30 分鐘。
- 受污染的衣物，可用市售漂白水稀釋 100 倍浸泡 30 分鐘後清洗。
- 衛浴、廁所要保持整潔，患者使用過後要消毒。



冬季嘔吐性疾病，1970 年代於美國俄亥俄州諾瓦克市爆發大流行，在糞便中檢出病毒，因此被命名為諾瓦克病毒（Norwalk Virus）後來又發現許多不同的病毒株，統稱類諾瓦克病毒（Norwalk-like Viruses）最近正式命名為諾羅 Noroviruses。

參考資料：

1. 醫院以外人口密集機構腸胃道之感控措施指引
2. CDC answers your questions about Noroviruses.

若您或家人有上述的症狀應就醫，切勿自行診斷，延誤治療其它症狀類似的疾病。
祝健康快樂

衛生科 990108