

諾若病毒：問與答

什麼是諾若病毒？

諾若病毒（norovirus）是一群可使人患上「腸胃型流感」或胃腸炎（GAS-tro-enter- I-tis）的病毒。諾若病毒最近才被認可作為該群病毒的正式名稱。諾若病毒亦曾經被稱為以下的名稱：

- 類似諾沃克因子病毒（NLVs）
- 杯狀病毒（因為它們都屬於杯狀病毒科）
- 小型圓形結構病毒。

病毒與細菌和寄生蟲差別較大，某些細菌與寄生蟲會導致類似諾若病毒感染的疾病。病毒要小得多，不受抗生素治療的影響，也不能在人體外生存。

由諾若病毒引起的疾病有什麼症狀？

諾若病毒疾病的症狀通常包括噁心、嘔吐、腹瀉與某些腹部絞痛。有時會出現輕微的發燒、寒顫、頭痛、肌肉疼痛及一般的疲勞感。這種病通常會突然發作，受感染的人會感到非常不舒適。持續的時間通常很短，其症狀僅持續大約 1 至 2 天。一般來說，兒童會比成年人出現更多的嘔吐。大多數諾若病毒疾病患者都會出現這兩種症狀。

由諾若病毒導致的疾病名稱是什麼？

由諾若病毒感染引起的疾病有幾個名稱，包括：

- 腸胃型流感 – 這種「腸胃型流感」與由流行性感冒病毒引起的呼吸道疾病之流行性感冒無關。
- 病毒性胃腸炎 – 由諾若病毒引起的疾病之最常用名稱。胃腸炎是指胃腸發炎。
- 急性胃腸炎
- 非細菌性胃腸炎
- 食物中毒（雖然食物中毒還有其他原因）
- 杯狀病毒感染

諾若病毒疾病的嚴重性如何？

諾若病毒疾病通常不嚴重，儘管患者會感到非常噁心並且會一天嘔吐多次。大多數人在 1 至 2 天內即會好轉，而且他們的健康不會受到疾病的長期影響。但是，有時患者無法喝足夠的液體來補充因嘔吐與腹瀉失去的液體。這些人會出現脫水，可能需要專門的醫學治療。脫水問題僅常見於年齡非常小的人、老年人與免疫系統減弱的人。沒有什麼證據顯示受感染的人會成為諾若病毒的長期帶菌者。

諾若病毒如何感染？

受感染者的糞便或嘔吐物中有諾若病毒。諾若病毒感染有幾種方式，包括：

吃受諾若病毒污染的食物（請參閱食物處理者資料概覽）或喝受諾若病毒污染的液體；
接觸諾若病毒污染的表面或物體，然後再將手放進嘴里；
直接接觸受到感染並出現症狀的其他人（比如，照顧病人時，或與病人分享食物或共用進餐用具時）。

在托兒所或養老院的工作人員應當特別注意兒童或患有諾若病毒疾病的住院病人。這種病毒的傳染性非常強，能在這些環境迅速傳播。

什麼時候會出現症狀？

諾若病毒疾病的症狀通常在攝取病毒後大約 24 至 48 小時內開始出現，但也可能在接觸病毒後 12 小時就出現。

諾若病毒會傳染嗎？

諾若病毒傳染性非常強，能在人與人之間輕易傳播。糞便與嘔吐物都具有傳染性。應該特別注意可能有腹瀉症狀的帶尿布的幼兒。

患者的傳染性有多久？

受到諾若病毒感染的人，從開始生病起至復元後至少 3 天內一直有**傳染性**。一些人可能在復元後 2 週內仍有傳染性。因此，剛從諾若病毒疾病康復的患者，尤其應當有良好的洗手習慣及其他衛生習慣。

誰會受到諾若病毒的感染？

任何人都會受到這些病毒的感染。諾若病毒有許多不同的種類，非常難讓人體產生持久的免疫力。因此，一生中諾若病毒疾病都會不斷復發。另外，由於遺傳基因的不同，一些人比其他更容易受到感染並發展成更嚴重的疾病。

受到諾若病毒感染有什麼樣的治療？

現在，沒有抗濾過性病原體的藥物可以抵抗諾若病毒，也沒有疫苗可以預防感染。諾若病毒感染不能使用抗生素來治療，因為抗生素可以殺死細菌而不能殺死病毒。

諾若病毒疾病對健康人的影響時間通常很短。生病並伴有嘔吐與腹瀉症狀時，應該喝大量的液體以防脫水。幼兒、老人、病人中出現脫水是常見的，這是因諾若病毒感染對健康造成的最嚴重影響。喝口服再水合液 (ORF)、果汁或水，可以減少出現脫水的情況。運動員飲料不能補充在生病期間失去的營養物質與礦物質。

是否可以預防諾若病毒感染？

是。以下這些預防措施可減少接觸諾若病毒的機會：

經常洗手，特別是在去廁所與更換尿布後，以及在吃飯或做飯前。

在吃水果和蔬菜前要洗乾淨，蠔或牡蠣蒸了以後才能吃。

生病復元後，要立即使用含有漂白劑的家用清潔劑，將已污染的物體表面進行清潔與消毒。

生病復元後，要立即撤換與清洗可能被病毒污染的衣物或亞麻布製品（使用熱水與肥皂）。

清除或丟棄廁所裏的嘔吐物與/或糞便，並確保四週保持清潔。

受到諾若病毒感染的人，在出現症狀時及生病復元後 3 天內不應當做飯（請參閱食物處理者資料概覽）。應當棄置及正確處理可能已被病人污染的食物。