

剛吃完飯就又屙又嘔，好多同學都有同樣徵狀，我們是否食錯嘢導致**腸胃炎**？



那是否食了不乾淨的食物才感染諾如病毒？

腸胃炎可由**細菌**或**病毒**所引起，兩者不同之處是病毒性的腸胃炎症狀較為嚴重，除了引發肚瀉，還會伴隨嘔吐。每年10月至翌年3月是病毒性腸胃炎感染的高峰期。當中以**諾如病毒**最為活躍。



醫生

『**不一定 !!!**』

諾如病毒只有五成是經**食物傳播**，主要是進食被病毒污染而未經徹底煮熟的貝類海產(特別是生蠔)、未經烹煮的蔬菜、沙律和冰塊，飲用受病毒污染的水。



其他傳播途徑主要是**人傳人**，因病毒的傳染性強，只需少量已令人感染，所以一旦接觸患者的**飛沫**、**糞便**和**嘔吐物**、觸摸帶有病毒的物件後，再觸摸自己的口、鼻等，都有機會感染。而且病毒可長時間存活於患者的糞便和物件中，所以康復者仍可傳播病毒，誘發大規模群眾感染。



但明明進食前我已經用酒精搓手液消毒雙手，還不夠衛生嗎？





因為諾羅病毒或其他引發腸胃炎病毒都屬無套膜病毒，**無法透過酒精殺死**。要預防感染，就要採用以下措施：

諾如病毒預防方法

做好個人衛生



煮食前、進食前及如廁後均要用梘液徹底洗手，搓手最少20秒。

手不要亂摸口鼻眼



注意食物及用餐衛生

- ◆ 不要進食未經烹煮的食物，如生蠔等貝類海產。
- ◆ 不要飲用未經煲煮的水，或加入不潔的冰塊。
- ◆ 用餐時使用公筷公羹。



提醒父母清理嘔吐物或排泄物污染的地方和物件時，必須戴口罩及手套，並用**1:49稀釋漂白水**消毒清理。

『肚瀉其實唔一定是腸胃炎！』

好多小朋友考試或緊張時會肚瀉，因為情緒會影響中樞神經的運作，導致腸道收縮異常，引起肚瀉，這可能是患上「腸易激綜合症」。另外，食物過敏和服用抗生素都會有機會出現肚瀉，