第 91 期 2024 年 12 月

編輯:活力午餐營養師 Jessica





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陽胃炎?



那是否食了不乾淨的 食物才感染諾如病毒?

"诺如"

院胃炎可由細菌或病毒所引起兩者不同之處是病毒性的陽胃炎症狀較為嚴重,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。

+『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 (事) 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

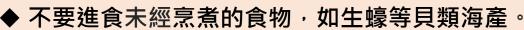
做好個人衛生



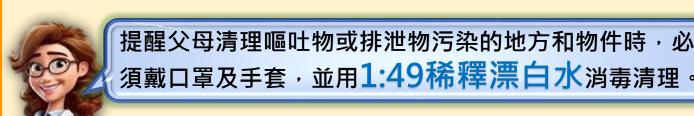
煮食前、進食前及如廁後均要用 梘液徹底洗手,搓手最少20秒。



注意食物及用餐衞生



- ◆ 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。



『肚瀉其實唔一定是陽胃炎!』

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,