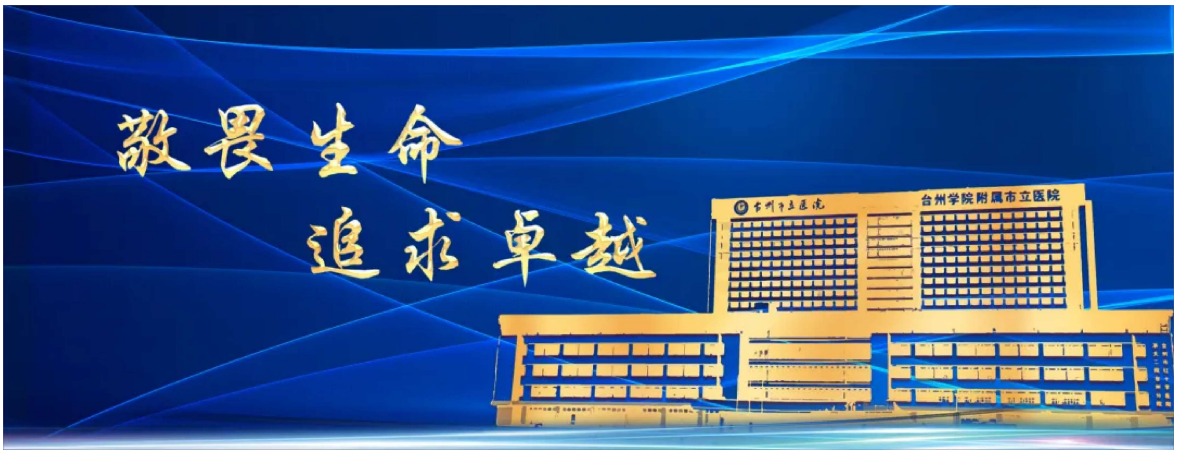
上吐下泻停不下来？当心诺如病毒在作怪！

台州市立医院 2025年02月20日 20:03 浙江



近期，我院门急诊接诊的呕吐、腹泻患者激增，**大多数为诺如病毒感染**！这个偏爱冬春季节的肠道感染病毒，传染性强，稍不留意全家都可能中招。

什么是诺如病毒？有哪些特征？该如何预防？快收好这份诺如病毒的防控指南！

什么是诺如病毒

诺如病毒是一种无包膜单股正链RNA病毒，属于杯状病毒科诺如病毒属，是导致儿童和成年人急性胃肠炎的主要病原体之一。

诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点，容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。

感染诺如病毒后会有哪些症状

1、诺如病毒感染的**潜伏期通常为24～48小时**，最短12小时，最长72小时。

2、诺如病毒感染的发病以轻症为主，起病急，以轻重不等的呕吐或腹泻为主要表现。**成人以腹泻症状最为常见，儿童以呕吐症状为主。**腹泻为黄色稀水样便，可伴有低热、乏力、腹痛、头痛、肌肉酸痛等症状。

感染诺如病毒的症状

多数患者发病后1～3天即可康复。少数患者因出现严重并发症需要及时进行治疗。

诺如病毒如何传播

诺如病毒传染性强，传播途径多种多样，具体来说可以通过以下方式：

粪口途径

诺如病毒可以存在于患者的粪便和呕吐物中，食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水是感染诺如病毒最常见的途径，也是引起诺如病毒感染暴发的主要原因。

食用被污染的贝类、沙拉、水果等，或饮用未经处理的生水，都有可能感染诺如病毒。

接触传播

接触被诺如病毒污染的物体表面，然后用手接触口鼻也是感染诺如病毒的重要途径。

诺如病毒可以在物体表面存活数天甚至数周，门把手、水龙头、玩具、餐具等都可能成为病毒的“藏身之处”。**如果接触了被污染的物体表面，又没有及时洗手，就很容易将病毒带入体内。**

气溶胶传播

接触患者呕吐物或粪便产生的气溶胶也可能感染诺如病毒。当患者呕吐或腹泻时，会产生含有病毒颗粒的气溶胶，这些气溶胶可以在空气中悬浮，并被周围的人吸入。

感染诺如病毒怎么办

目前，**针对诺如病毒感染尚无特效抗病毒药物以及疫苗**，主要是针对腹泻和脱水的对症和支持治疗。

01 对症治疗：缓解不适症状

对于轻度腹泻，一般不建议使用止泻药物，因为腹泻有助于排出病毒和毒素。如果腹泻严重，可以使用蒙脱石散等止泻药物。

如果呕吐严重，可以使用止吐药及镇静药。但需注意，**儿童使用止吐药需谨慎，应咨询医生。**

02 支持治疗：补充水分和电解质

口服补液：轻度脱水或电解质平衡失调可以口服补液盐（ORS），或饮用淡盐水、米汤、果汁等。**少量多次饮用，避免一次性大量饮水**，以免加重胃肠道负担。

静脉补液：如果出现严重脱水或电解质紊乱，例如口干、尿量减少、头晕、乏力等，应及时就医，进行静脉补液。

03 出现这些情况请及时就医

1、出现严重脱水症状，例如口干、尿量减少、头晕、乏力等；
2、持续高烧不退；
3、频繁呕吐，无法进食进水；
4、腹痛剧烈，难以忍受；
5、便血或呕吐物中带血；
6、症状持续超过3天未见好转。

医生提醒：

诺如病毒是病毒，抗生素对病毒无效，滥用抗生素反而会扰乱肠道菌群，加重腹泻。

只有在合并细菌感染时，才需要在医生指导下使用抗生素。

如何预防诺如病毒感染

注意个人卫生

勤洗手，**学会正确的洗手方式**，尤其是饭前便后、加工食物前要用肥皂和流动水洗手至少20秒。

注意饮食卫生

不喝生水，不吃生冷食物，水果和蔬菜要彻底清洗干净，食物要煮熟煮透，且生熟菜板分开，处理生肉后洗干净手再碰蔬菜、熟食。

加强环境卫生

定期对室内环境进行清洁和消毒，特别是**门把手、水龙头、马桶**等高频接触物体表面。

诺如病毒环境抵抗力强，可在0℃-60℃的温度范围内存活，**酒精和免冲洗洗手液没有灭活效果，但使用较高浓度含氯消毒剂可灭活诺如病毒。**

因此被诺如病毒污染的环境、物品建议使用含氯制剂（如84消毒液等）或过氧化氢等高水平消毒剂进行消毒，**餐饮用具可通过煮沸30分钟消毒。**

避免接触患者

尽量避免与呕吐、腹泻患者密切接触，如必须接触，应佩戴口罩和手套，并在接触后及时洗手。

作者丨院感管理与公共卫生部 冯学强
编辑排版丨宣传统战部
审核丨金茜 吴莎

台州市立医院
台州学院附属市立医院
扫码关注
台州市立医院
微信公众号

台州市立医院
台州学院附属市立医院
扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号

微信扫码了解政策
一键进入医保办事
医保政策宣传码