



好文分享

諾羅病毒傳染期？諾羅病毒症狀多久會好？飲食重點秒懂

114 年 4 月

出處 / 康健編輯部 文 / 梁元齡整理・責任編輯 / 陳祖晴圖片來源 / Pexels

更新日期 / 2025-02-12

諾羅病毒（英文 Norovirus）屬於病毒性腸胃炎，過去被叫做類諾瓦克病毒（NLVs），每年 11 月～隔年 3 月特別流行。很多民眾在諾羅病毒的好發季節出現疑似食物中毒症狀，就醫後診斷為疑似感染諾羅病毒，通常經醫師開立一般藥物，服用後緩解症狀。

諾羅病毒傳染力強 4 地方易感染諾羅病毒

諾羅病毒傳染力非常強，衛福部疾管署過去提醒，諾羅病毒會藉由糞便、嘔吐物人傳人。台大醫院家醫科醫師何忠祐指出，諾羅病毒會透過糞口傳染，也會經飛沫傳染，諾羅病毒傳染情境主要包括：

- 吃到受諾羅病毒污染的食品、飲水
- 接觸患者的糞便、嘔吐物、患者用過的物品
- 直接接觸諾羅患者後，未洗手即進食
- 與諾羅感染者密切接觸、或在人口密度高的地方透過飛沫傳染

諾羅病毒急性症狀停止後，48 小時內都有傳染力，何忠祐醫師建議，患者症狀緩解後 3 天內，不要為他人準備或調理食物。有些患者症狀恢復後，2 週內其糞便內都還有病毒，仍具傳染力，且所有年齡層都有感染風險，應該慎防。

諾羅病毒症狀有哪些？多久會好？

根據衛福部疾管署，常見的諾羅病毒症狀包括：

- 噁心嘔吐
- 腹痛、腹瀉
- 頭痛

- 發燒
- 肌肉痠痛

何忠祐醫師強調，幾乎所有諾羅病毒患者都會出現噁心嘔吐症狀，所以諾羅病毒又稱「冬季嘔吐病毒」；除了前述症狀，也會伴隨畏寒、倦怠、拉肚子等。

諾羅病毒多久會好？諾羅病毒的潛伏期從 18~72 小時不等，最大潛伏期是 24~48 小時，感染諾羅後 1~2 天內就會出現症狀。諾羅病毒症狀大約持續 1~2 天，除了嬰幼兒、老人、免疫不全患者外，多數患者的諾羅症狀不超過 3 天，就會痊癒。



(諾羅病毒最常見的症狀是噁心嘔吐。圖片來源/Shutterstock)

諾羅病毒如何確診？如何治療？

很多民眾表示，自己就醫後還是不確定有沒有感染諾羅病毒，只能知道自己疑似感染。何忠祐醫師指出，目前要確診諾羅病毒，必須採集病患的糞便檢體，送到實驗室檢測才能確診，但臨床上很少這樣做。

何忠祐醫師解釋，目前諾羅病毒沒有抗病毒藥物能服用，也沒有疫苗能預防接種。治療諾羅病毒的方法以支持性療法為主，緩解症狀、避免病毒傳播。醫生會根據病人的症狀，開立症狀緩解藥物幫病患減少不適，例如：止痛退燒藥、整腸藥、止吐藥、止瀉藥等。

也就是說，不管有沒有確診諾羅病毒，對患者的影響不大。「在等待檢驗結果的期間，透過良好的支持性治療，病患症狀可能已經完全緩解，檢查結果不一定能為病患照護帶來顯著幫助。」何忠祐醫師表示，這也是為什麼大部分醫療機構不會常規性去檢驗、確診諾羅病毒。

臨床上，醫師會綜合評估病人的年齡、症狀、身體檢查等項目做診斷，只要出現疑似諾羅病毒的症狀，除了開立緩解藥品，也會建議多留意個人、接觸者、環境衛生，避免進一步傳播病毒。

諾羅病毒飲食可以吃什麼？

感染諾羅病毒，應避免食用太油、過度調味的食物，咖啡因和酒精也要避免。何忠祐醫師指出，感染諾羅病毒不必完全禁食，諾羅病毒患者的水分、電解質補充是最重要的一環，患者應避免脫水及電解質失衡。

醫師建議，出現諾羅病毒症狀前幾個小時，飲食上以攝取含電解質的液體為主。待諾羅病毒症狀稍微緩解後，可透過少量多餐的方式，吃清淡的飲食，一旦出現噁心感，可稍作休息。

諾羅病毒、輪狀病毒比較

諾羅病毒在流行季、症狀方面，都容易跟輪狀病毒搞混。何忠祐醫師列舉兩者的異同：

諾羅病毒、輪狀病毒哪裡不一樣？

	諾羅病毒	輪狀病毒
易感 染族 群	任何年齡層	主要為 5 歲以下幼童、老人、 免疫力低下患者
流行 季節	每年 11 月～3 月，1 月 達到高峰	每年的 11 月～3 月，1 月達到 高峰

症狀	以噁心嘔吐為主，部分會伴隨腹瀉和輕微發燒。病程約為 1-3 天。	前 1 至 2 天會有持續性發燒以及嘔吐的情形，之後會以水狀腹瀉為主。病程約為 3 至 7 天。

(資料來源／何忠祐醫師 整理製表 / 梁元齡)

感染諾羅病毒可以上班、上課嗎？

一般來說，諾羅病毒急性症狀停止後，48 小時內依舊有傳染性。何忠祐醫師建議，**患者應在症狀解除後至少 48 小時，才恢復上班、上課**，防止傳染給其他人。特別是餐飲業工作者須格外注意。

另因感染恢復後 2 星期內，糞便內都尚有病毒、具傳染風險，建議患者保持良好個人衛生習慣，以免傳染。

諾羅病毒酒精消毒有用嗎？

酒精無法殺死諾羅病毒。疾管署副署長羅一鈞過去強調，一般自來水洗手、酒精洗手、肥皂簡單搓洗雙手，都可能無法消滅諾羅病毒。他建議，正確的洗手方式是**用肥皂徹底清潔手掌、手背和指縫，搓洗至少 20 秒。**

若想使用消毒劑，醫師建議配置 2 種漂白水：

- **環境消毒**（如：清潔馬桶、門把等被汙染器物表面），建議使用 1,000ppm 的漂白水（配製方法：20 毫升漂白水+1 公升清水）
- **處理患者糞便、嘔吐物**，建議使用 5,000ppm 的漂白水（配製方法：100 毫升漂白水+1 公升清水）

使用漂白水滅除諾羅病毒時，應注意以下事項：

- 注意環境通風，不要在密閉的情況下使用。

- 若是處理患者的糞便、嘔吐物，應先戴上手套與口罩。
- 配置漂白水後，應避免照光，並保存在不透光容器中（若存在不透氣的玻璃瓶，瓶內會累積過多氣體，恐引發爆炸）。
- 將漂白水放在兒童接觸不到的地方，以免誤食。
- 漂白水絕對不可以混合酸性清潔劑，以免產生有毒氣體。
- 次氯酸鈉會隨時間逐漸分解，因此未使用完的漂白水，在 24 小時之後即應丟棄。
- 漂白水請勿直接倒入馬桶，因恐會使化糞池失去污水處理效果，建議倒入戶外水溝或廚房污水道。
- 4 招預防諾羅病毒

平常的衛生習慣是避免諾羅病毒的關鍵，醫師列舉 4 招，預防諾羅病毒感染及傳染。

1. **勤洗手：**備餐前、進食前、如廁後、照顧病人後（包括替嬰幼兒或老年人更換尿布、處理排泄物），應以肥皂或洗手乳正確洗手。
2. **食品衛生：**確實清洗水果、蔬菜，避免食用沒有充分加熱的蛋和肉類，生食、貝類、水產品也不要吃太多。生、熟食分開處理。不必烹煮的食物要儘快吃完，其他剩食應封上保鮮膜、存放於溫度適中的冰箱。
3. **飲食習慣：**與他人共食，應使用公筷母匙；若家中有諾羅病毒患者，建議準備個人餐點、不要共餐。
4. **避免傳染原：**被污染、疑似被污染的食物，應即刻丟棄。受病患污染的衣物、床單要立刻更換，並以漂白水消毒環境或器物表面。

