诺如病毒是什么

诺如病毒（Norovirus），又称为脓融病毒，是一种引起非细菌性急性胃肠炎的病毒。可略写为NV。感染诺如病毒后最常见的症状是腹泻、呕吐、恶心，或伴有发热、头痛等症状。儿童患者呕吐、恶心多见，成人患者以腹泻为多，呕吐少见。病程一般为2-3天，此病是一种自限性疾病，恢复后无后遗症。

诺如病毒感染性腹泻在全世界范围内均有流行，全年均可发生感染，感染对象主要是成人和学龄儿童，寒冷季节呈现高发。该病毒在全球广泛分布，资料显示，在中国5岁以下腹泻儿童中，诺如病毒检出率为15%左右，血清抗体水平调查表明中国人群中诺如病毒的感染亦十分普遍。

诺如病毒症状

1、发病时间：潜伏期为24-48小时，一般不超过96小时。

2、病程发展

临床表现与其他病毒性胃肠炎相似，起病突然，主要症状为发热、恶心、呕吐、痉挛性腹痛及腹泻。可单有呕吐或腹泻，亦可先吐后泻，故也称为诺如病毒感染性腹泻。

成人腹泻较突出，儿童呕吐较多。粪便呈黄色稀水便，每日数次至十数次不等，无脓血与黏液。可伴有低热、咽痛、流涕、咳嗽、头痛、肌痛、乏力及食欲减退。

病程长及病情较重者排毒时间也较长，传染性可持续到症状消失后两日。本病免疫期短暂，可反复感染。

3、诺如病毒感染检查

实验室检查便常规多无异常，培养无致病菌生长。发病后24-48小时大便做免疫电镜检查，可见病毒颗粒。

诺如病毒吃什么药？目前尚无特效的抗病毒药物，也没有可用于预防的疫苗，出现呕吐、腹泻主要是靠对症治疗或支持疗法。

诺如病毒预防

1、切断传播途径

病毒性腹泻的主要传播途径为“粪-口”传播，传染源多为轻型病人或无症状携带者，故主要预防措施是做好食品和饮水工作，加强病人、密切接触者及其直接接触环境的管理等工作，积极切断疾病的传染途径。

2、控制传染源

已经发病的学生要隔离治疗，暂停上课，应该在家休息，直到症状消失3天后才回校，以免将疾病传染给同学。对病人、疑似病人的吐泻物和污染过的物品、厕所等进行消毒。

3、避免病从口入

不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物，尤其是禁止生食贝类等水产品;对一些放置时间较久的冷菜最好少吃或不吃，饮用水煮开才喝，不要喝生水。

4、抓好饮食卫生

严格执行《中华人民共和国食品卫生法》，特别要加强对饮食行业(包括餐厅、个体饮食店、学校周边饮食摊档等)、农贸集市、集体食堂等的卫生管理。食物加工者要严格注意个人卫生，一旦发病立即调离工作岗位。

5、彻底煮熟食物

你避免进食未经彻底煮熟的食物。在超过摄氏80℃ 高温环境达30秒，诺如病毒便会死亡。因此，注意彻底煮熟食物，尤其是海产和贝壳类食物，便可预防。

6、健康教育

加强以预防肠道传染病为重点的宣传教育，提倡喝开水，不吃生的半生的食物，尤其是禁止生食贝类等水产品，生吃瓜果要洗净，饭前便后要洗手、养成良好的卫生习惯。

7、个人性的预防措施

（1）锻炼身体，提高机体抵抗力。

（2）注意个人卫生，勤洗手，防止病毒病原体的感染

（3）不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物，减少到校外的餐厅就餐，特别是无牌无证的街边小店。

（4）流行季节，少去人多的公共场所，杜绝传染渠道，减少感染机会

（5）家中有腹泻病人时，应积极治疗病人，并适当地隔离。

（6）一有情况，立刻就诊，并报告所在单位、社区。

诺如病毒传播途径

诺如病毒的感染全年均可发生，尤以冬季较多。而人类是唯一已知的宿主。传染源为该病的患者、隐性感染者及健康携带者。主要传播途径是粪口传播。此外，日常生活接触也可引起该病的传播。

传播途径主要有：

1、感染性食物中毒和传染性胃肠炎。

2、生食海贝类及牡蛎等水生动物。

3、非细菌性急性胃肠炎患者的呕吐物及粪便，或者干燥之后通过尘埃感染。

诺如病毒高发人群

1、该疾病多发生在学校、家庭、旅游区、医院、食堂、军队等，由于共同进餐、使用公共餐具或人群密集而容易集体暴发。不过，85℃的高温即可杀灭诺如病毒。

2、诺如病毒喜冷怕热，冬季正是诺如病毒感染的高发季节，人群对诺如病毒普遍易感。

3、由于抵抗力和免疫力尚低，4-12岁的儿童更容易感染。诺如病毒可通过被污染的水源、没有煮熟的食物、海鲜、贝类、空气中的飞沫等进行传播。诺如病毒以老人和小孩等体质比较弱的人最容易感染。