

## ระวัง! โนโรไวรัส (Norovirus) ตัวการร้ายของท้องเสียฉับพลัน



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. ธิดารัตน์ แก้วเงิน

อาการท้องเสียหรือท้องร่วงสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะในเด็กที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้มากกว่าผู้ใหญ่ ซึ่งที่มาของการเกิดท้องเสียอาจจะไม่ได้มาจากโรตาไวรัสเท่านั้น แต่ยังมีต้นเหตุจากไวรัสที่มีชื่อว่า “โนโรไวรัส” ซึ่งจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย คลื่นไส้ อาการรุนแรง และหากมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำอาจจะมีอาการหนักถึงขั้นเสียชีวิตได้ ฉะนั้นเราควรทำความรู้จักกับไวรัสตัวนี้เพื่อพร้อมรับมือและป้องกันได้อย่างทันท่วงที

### ทำความรู้จักโนโรไวรัส

โนโรไวรัส (Norovirus) เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินอาหาร สามารถระบาดได้โดยง่ายและรวดเร็วแม้จะได้รับเชื้อในปริมาณเล็กน้อยก็ตาม

ทั้งยังสามารถทนต่อความร้อนและน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ ได้ดี  
ทำให้ไวรัสชนิดนี้สามารถเข้าไปปนเปื้อนในอาหารและเครื่องดื่ม  
จนเป็นสาเหตุของการเกิดโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ สามารถเป็นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่  
มีระยะฟักตัวสั้น 12-48 ชั่วโมงหลังได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย

## โนโรไวรัสติดต่อและแพร่กระจายอย่างไร

ติดต่อโดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโนโรไวรัสปนเปื้อน พบบ่อยในน้ำดื่ม น้ำแข็ง ผักผลไม้สด  
หอยนางรม เป็นต้น การสัมผัสกับสิ่งของหรือพื้นผิวที่ปนเปื้อนเชื้อโนโรไวรัสแล้วเอานิ้วหรือมือเข้าปาก  
การสัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง อุจจาระหรือละอองอากาศของคนป่วย

## อาการของผู้ติดเชื้อโนโรไวรัส

โนโรไวรัสทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ จึงมีอาการอาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย บางรายมีไข้ต่ำ  
ปวดศีรษะปวดเมื่อย อ่อนเพลีย เริ่มมีอาการ 12-48 ชั่วโมงหลังจากได้รับเชื้อโนโรไวรัส และอาการจะดีขึ้นภายใน  
1-3 วัน แต่บางรายอาจนานถึง 5 วัน

## การรักษาผู้ติดเชื้อโนโรไวรัส

เนื่องจากไม่มียารักษาเฉพาะ แพทย์จะทำการรักษาตามอาการ เช่น รับประทานยาแก้อาเจียน ยาแก้ปวดท้อง  
ดื่มน้ำเกลือแร่ ถ้ามีภาวะขาดน้ำมากให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด การให้ยาปฏิชีวนะไม่ได้ประโยชน์

## การป้องกันตัวเองจากโนโรไวรัส

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันเชื้อโนโรไวรัส แอลกอฮอล์เจดไม่สามารถทำลายเชื้อโนโรไวรัส  
แต่สามารถป้องกันได้ด้วยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด หลังจากเข้าห้องน้ำ เปลี่ยนผ้าอ้อม  
ก่อนและหลังรับประทานอาหารหรือประกอบอาหาร ล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทาน  
สวนผู้ป่วยควรงดเว้นการประกอบอาหาร  
เด็กควรงดไปโรงเรียนหรือสถานที่รับเลี้ยงเด็กเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ จนกว่าจะอาการดีขึ้นแล้วอย่างน้อย  
48 ชั่วโมง

แม้ว่าโนโรไวรัสจะมีความน่ากลัว

แต่หากเรารู้เท่าทันและหมั่นใส่ใจสุขภาพลักษณะของตัวเองรวมทั้งคนใกล้ชิดด้วยวิธีข้างต้น

ก็จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสชนิดนี้ได้ไม่น้อยเลยทีเดียว

พญ.ธิดารัตน์ แก้วเงิน

กุมารเวชศาสตร์/กุมารเวชศาสตร์โรคติดเชื้อ

ศูนย์สุขภาพเด็ก

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์  
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

---