

교육 주제

노로 바이러스 장염 (Norovirus Gastroenteritis)

분류 : 감염성 질환

발생 부위 : 전신

증상 : 구토, 복부 통증, 오심, 설사, 근육통

관련 질환 : 바이러스성 장염, 급성 위장염, 식중독

정의

노로바이러스(norovirus)는 사람의 위와 장에 염증을 일으키는 크기가 매우 작은 바이러스인데 이 노로바이러스 감염에 의한 식중독을 말합니다. 대부분의 바이러스는 기온이 낮으면 번식력이 떨어지지만 노로바이러스는 낮은 기온에서 오히려 활동이 활발해집니다. 겨울철 식중독의 주된 원인이 노로바이러스 장염입니다.

원인

노로바이러스에 감염된 식품이나 음료 섭취로 감염되고, 질병에 걸린 사람을 통해 옮기도 합니다. 전염력이 매우 강해서 사람에서 사람으로 쉽게 퍼집니다. 소량의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높습니다. 나이와 상관없이 감염이 될 수 있고 겨울철에 감염율이 높습니다.

증상

노로바이러스에 감염되면 보통 24~48시간의 잠복기를 거치고 구토, 메스꺼움, 오한, 복통, 설사 등의 증상이 나타나고, 근육통, 권태, 두통, 발열 등을 유발하기도 합니다. 소아에서는 구토가 흔하고, 성인에서는 설사가 흔합니다. 설사의 경우 물처럼 묽게 나오지만 피가 섞이거나 점액이 보이지는 않습니다. 심한 경우 탈수 증상이나 심한 복통으로 진행되기도 합니다.

치료

노로바이러스에 대한 항바이러스제는 없으며 감염을 예방할 백신도 없습니다. 대부분 치료하지 않아도 며칠내 자연적으로 회복이 됩니다. 심한 탈수나 전해질 불균형이 발생하면 수액요법과 같은 일반적인 치료를 통해 증상이 좋아집니다. 복통이 심할 때에는 진정제를 쓰기도 합니다. 질병 발생 후 오염된 물건은 소독제로 세척 후 소독해야 합니다. 노로바이러스의 경우 70도에서 5분간 가열하거나, 100도에서 1분간 가열하면 완전히 소멸됩니다.

주의사항

노로바이러스 감염은 예방하기 위해서는

- ①감염이 손을 통해 주로 이뤄지므로 철저한 손씻기가 중요합니다. 화장실 사용 후, 기저귀를 교체한 후, 식사 전 또는 음식 준비 전에는 반드시 손을 깨끗이 씻도록 합니다. 비누를 사용해 손가락 사이사이의 물론 손등까지 골고루 흐르는 물로 20초 이상 씻어야 합니다.
- ②과일과 채소는 철저히 씻고, 음식물은 음식 재료의 중심부 온도가 75도 이상이 되도록 충분히 속까지 익혀서 먹도록 합니다. 물은 끓여서 마시는 것이 좋고, 특히 지하수를 식수로 사용하는 경우에는 반드시 끓여 마시도록 합니다.
- ③질병 발생 후 오염된 표면은 소독제로 철저히 세척하고 살균하여야 합니다.
- ④질병 발생 후 바이러스에 감염된 옷과 이불 등은 즉시 비누를 사용하여 뜨거운 물로 세탁하여야 합니다.

⑤환자의 구토물은 적절히 폐기하고 주변은 청결을 유지하여야 합니다.

⑥노로바이러스에 감염된 사람은 회복 후 3일 동안은 음식을 준비하지 않아야하며, 환자에 의해 오염된 식품은 적절한 방법으로 폐기 처리하여야 합니다.

출처 : 질병백과(서울아산병원 www.amc.seoul.kr/asan/main.do)