

~預防腸病毒請你跟我這樣做~



壹、認識腸病毒

※腸病毒是什麼？

腸病毒屬於小RNA 病毒科 (*Picornaviridae*)，為一群病毒的總稱，在所有腸病毒中，除了小兒麻痺病毒之外，以腸病毒71型最容易引起神經系統的併發症，感染腸病毒71型後，常出現的症狀如下：

- 一、發燒時間較長：常超過3天，體溫可超過39°C。
- 二、幾乎都有手足口症狀：在手部、足部、口腔後方、膝蓋、臀部等部位出現針頭大小紅點的疹子（水泡）。
- 三、容易有中樞神經併發症：如嗜睡、持續嘔吐、肌躍型抽搐（類似驚嚇的全身性肢體抽動）、意識不清等。

※腸病毒是不是只有台灣地區才有？在什麼季節流行？

此種病毒世界各地都有，通常在春、夏季及初秋流行，台灣地區因為地處亞熱帶，氣候濕熱，適合腸病毒生存與繁殖，所以全年都可能有感染發生。

※腸病毒是怎麼傳染的？一般會持續多久？

腸病毒可以經由糞口傳染，或經由接觸病人的口鼻分泌物、飛沫、及皮膚上潰瘍的水泡等途徑傳染。病毒的傳染常因青少年（學童）或成人自外面帶回，經由接觸或飛沫方式感染家中幼童所造成；也可能經由接觸無症狀帶病毒感染者，或病人的口鼻分泌物（咳嗽、打噴嚏飛沫），或吃進被含有病毒之糞便所污染的食物而受傳染。玩具也常是幼童間傳染的媒介，尤其是帶毛的玩具，因為死角多，提供病毒藏身的機會，容易在幼童把玩咬弄之間，讓病毒有機會經由口鼻進入人體而感染。

感染腸病毒後，在症狀出現之前幾天就具有傳染力，此時在感染者咽喉與糞便都可發現病毒存在，並可持續存在於其口鼻分泌物3至4週，而經由腸道排出病毒的時間更可以持續數6至8週，甚至長達12週之久。一般而言，在發病後的一週內傳染力最高。

腸病毒在家庭之中有很高的傳染率，在人群密集的地方，如學校等處也較容易發生傳染。由於腸病毒在發病後的一週內傳染力最高，需特別注意感染者之隔離照顧，也必須特別小心處理感染者之糞便、口鼻分泌物、皮膚上水泡；發病兩週後，咽喉之病毒排出量大量減少，透過口鼻分泌物、飛沫、接觸等途徑傳染的危險性降低，但仍應注意個人衛生，避免接觸傳染，同時因感染者在復原後亦會持續由糞便排出病毒，因此仍須養成時時正確洗手、避免以手碰觸口鼻等衛生習慣，以防將病毒傳染給他人。

※腸病毒從感染到發病多久？有些什麼症狀？

潛伏期（從感染到發病的期間）：2到10 天，平均約3到5天。腸病毒可以引起多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，尤其隨著年齡增長，症狀愈不明顯，有些感染者只有發燒或類似一般感冒的症狀，有時候則會引起一些特殊的臨床表現，常見的症狀包括手足口病、疱疹性咽峽炎，臨床上還發現有無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎、心肌炎等。手足口病患者會在手掌、腳掌、膝蓋與臀部周圍會出現稍微隆起的紅疹，疹子的頂端大多有小水泡，口腔也會有潰瘍，腸病毒71 型引起的疹子則較為細小，如針頭大小紅點般，有時不易察覺。疱疹性咽峽炎患者大多會發高燒，在口腔後部出現水泡，然後很快地破掉變成潰瘍。

※腸病毒感染的致命機率有多高？

大多數腸病毒感染者症狀都很輕微，甚至沒有症狀，如果有症狀，也大多在7到10天內會自然痊癒，只有極少數患者會出現嚴重的併發症。民國87 年臺灣地區腸病毒大流行時，雖然專家對感染致死率的推估不同，但是一般的估計是在十萬分之一到萬分之一之間，意思就是感染了腸病毒以後，99.9%以上

的患者都會恢復。

貳、預防腸病毒

※有沒有疫苗可以預防腸病毒？

目前腸病毒中，除了小兒麻痺病毒以外，沒有疫苗可以預防。

※如何預防腸病毒？

不論哪一型腸病毒，都可透過簡單的衛生保健動作，大大降低感染的機會，所以勤於正確洗手，保持良好個人衛生習慣，是減少被傳染的不二法門。除了要養成良好的個人衛生習慣之外，同時還要注意下列事項：

- 1.注意環境衛生及居家環境良好通風。
- 2.儘量避免出入擁擠之公共場所，或與疑似病患接觸。
- 3.注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，以增強個人的免疫力。餵食母乳，也可提高嬰兒抵抗力。
- 4.幼童（尤其3歲以下幼兒）感染腸病毒後，有較高比率併發腦炎、類小兒麻痺症候群或肺水腫等嚴重症狀，因此幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生，在摟抱、親吻或餵食幼兒前，務必更衣洗手，避免將病毒傳染給免疫系統尚未發展成熟的嬰幼童。
- 5.若幼童經醫師診斷疑似感染腸病毒時，除依醫師指示治療外，最好讓病童在家休息至少一星期，或直至無發燒現象，儘量不要參加任何活動，以避免傳染他人。

※正確洗手步驟是什麼？

時時正確洗手雖不一定可以完全杜絕腸病毒的感染，但可以降低接觸病毒的可能與感染病毒的數量，因而減低發病的危險性及嚴重度，故為保護個人最基本而重要的方法。

正確洗手步驟如下：濕、搓、沖、捧、擦

- 1.在水龍頭下把手淋濕
- 2.擦上肥皂或洗手液
- 3.兩手心互相磨擦
- 4.兩手揉搓自手背至手指（特別要注意清潔戴戒指處）
- 5.兩手揉搓手掌及手背
- 6.作拉手姿勢以擦手指尖
- 7.用清水將雙手洗淨，關水前先捧水將水龍頭沖洗乾淨
- 8.用乾淨紙巾或烘乾機將手烘乾



參、感染者之處理與治療

※家中或學校有兒童感染腸病毒時應該注意什麼？

- 1.小心處理病患之排泄物（糞便、口鼻分泌物），且處理完畢應立即洗手。
- 2.對疑似感染腸病毒之幼（學）童，可建議其適當休息與適當補充水分，並依醫師指示接受治療、在家休息等。
- 3.對家中之第二個病患尤其是嬰幼兒要特別小心，其所接受的病毒量往往較高，嚴重程度可能提高。

※什麼情況下必須立刻就醫？

- 1.有嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力應即早就醫，一般神經併發症是在發疹後2到4天會出現。
- 2.肌躍型抽搦（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作）。
- 3.持續嘔吐（非因進食刺激喉嚨而引起須特別注意）。
- 4.持續發燒、活動力降低、煩躁不安、意識變化、昏迷、頸部僵硬、肢體麻痺、抽搦、呼吸急促、全身無力、心跳加快或心律不整等。