

預防腸病毒

何謂腸病毒？

腸病毒係濾過性病毒之一種，可分為克沙奇病毒A群、B群、小兒麻痺病毒、依科病毒及其他腸病毒。此種病毒世界各地均有，常於夏季、初秋流行，可經由接觸病人的口鼻分泌物、糞便、飛沫等途徑傳染，多發生於十歲以下之小孩，雖有成人個案，但很少見，人群密集處，易發生流行。

腸病毒臨床症狀

潛伏期約為二至五天，大多數感染者，並無臨床症狀或臨床症狀極為輕微，而大部分病例過了幾天之後即會自然痊癒、典型症狀為口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍，可能合併發燒。病程為七至十天。極少數個案，有可能發生無菌性腦膜炎、腦炎、心肌炎心包膜炎、肺炎、麻痺等併發症，尤其新生兒及小嬰兒感染者偶而會發生電擊性病毒性休克症候群，侵犯多種器官，死亡率很高。

診斷與治療

- 一、只有經由實驗室檢驗，才能確定診斷是由何種腸病毒引起，但是，病毒之分型對於治療並無助益。
- 二、絕大多數症狀輕微者，予以症狀治療即可。對於極少數有併發症之個案，則採對症療法。請洽可信賴之小兒科醫師診治。
- 三、病患於身體免疫力克服感染後即逐漸康復，但病毒仍可經由糞便排出，持續數周之久，而致感染他人。
- 四、如出現持續或反覆高燒、嘔吐、嗜睡、不安、意識不清、活力不佳、咳嗽、呼吸急促等非典型症狀，或有任付疑義，請儘速就醫。
- 五、有關免疫球蛋白之使用，因其效果尚在試驗階段，同時必須考慮其可能之潛在危險，故應由醫師審慎評估
- 六、腸病毒感染後，免疫力可持續一段時間；對於不同型之腸病毒，亦可有短期之交叉免疫。
- 七、有關例行預防接種之問題，特別是兩個月大嬰幼兒，請於接種前洽請醫師審慎評估。

要如何預防腸病毒？

- 一、勤洗手，並牢記【打擊腸病毒】濕搓沖捧擦五招式！
- 二、注意均衡飲食、營養及運動，並多喝水。
- 三、維持環境清潔及通風。
- 四、儘量避免出入過度擁擠之公共場所。
- 五、避免與疑似病患接觸，如有發燒、口腔長水泡、皮膚發疹等症狀將儘速就醫。
- 六、三歲以下小朋友容易受到感染，特別小心防範

有下列情況要立即就醫

- 一、嗜睡、意識不清、活動力降低、手腳無力。
- 二、持續嘔吐、發燒、口腔長水泡。
- 三、肌躍型抽搐（類似受到驚嚇的突發全身肌肉收縮動）
- 四、頸部僵硬、昏迷、肢體麻痺、呼吸急促、心跳加快或心律不整等。

正確洗手五招式

濕	在水龍頭下把手淋濕。
搓	擦上肥皂和水搓揉起泡約二十秒，手指及指甲也需洗淨。
沖	將雙手沖洗乾淨。
捧	捧水將水龍頭沖洗乾淨，關閉水龍頭
擦	用擦手紙將手擦乾。



如何預防腸病毒

1. 高危險群：三歲以下小孩要特別小心，有較高的比率得到腦炎、類小兒麻痺症候群或肺水腫，要特別注意。
 2. 高危險群：三歲以下小孩要特別小心，有較高的比率得到腦炎、類小兒麻痺症候群或肺水腫，要特別注意。
 3. 增強個人之免疫力：注意營養、均衡飲食、適當運動及充足睡眠。
 4. 加強個人衛生：正確並且勤加洗手，可以預防自身感染，和避免藉由接觸傳染給嬰幼兒。不與別人共用毛巾、牙刷、手帕、餐具。咳嗽或打噴嚏時應掩蓋口鼻。
 5. 兒童玩具應常消毒清洗，不讓幼兒養成咬玩具的習慣。玩具是孩子間互相傳染疾病的重要媒介，尤其是帶毛的玩具，以避免含有腸病毒口沫殘留於玩具上，降低接觸傳染的機會。
 6. 注意環境衛生：保持環境的清潔和通風。
 7. 避免接觸受感染者：避免出入過度擁擠的公共場所，不要與病患（家人或同學）接觸。
 8. 如有疑似腸病毒感染的症狀請儘速就醫。
 9. 從小餵食母乳，可以提高寶寶對腸病毒的抵抗力。
- 戴口罩，可以減少腸病毒飛沫的傳播。
 - 陽光暴曬或室內經常的紫外線照射，可以大大降低腸病毒的活性。
 - 乾燥可降低腸病毒在室溫下存活的時間。
 - 食物加熱，內衣褲浸泡，50 度 C 以上的溫度，腸病毒會很快的失去活性及死亡。
 - 漂白水的洗滌擦洗疑似病人嘔吐分泌物物品地板，提高泳池餘氯，可以迅速讓腸病毒失去活性。
 - 雖然大部份消毒劑及脂溶劑(酒精)都無法消滅腸病毒，但洗手卻可以大大減少手上可能沾染到腸病毒的量。

家裡有腸病毒生病小朋友時，如何預防腸病毒

1. 隔離生病小朋友與其他小孩，小心處理病患的排泄物（糞便、口鼻分泌物）。家裡的人和生病小朋友都應該加強洗手，尤其是在處理生病小朋友的糞便之後及飯前。
2. 隔離生病小朋友與其他小孩，小心處理病患的排泄物（糞便、口鼻分泌物）。家裡的人和生病小朋友都應該加強洗手，尤其是在處理生病小朋友的糞便之後及飯前。
3. 不要與生病小朋友分享食物或共用餐具如奶瓶、奶嘴、湯匙等。生病小朋友應請假在家中休息，並且避免出入公共場所，以免傳染給他人。
4. 多補充水分，學童應請假(幼稚園大多規定一週不宜上學)在家休息，以免傳染給同學。
5. 對疑似感染腸病毒的幼（學）童，應特別注意其個人衛生習慣，避免與其他幼（學）童有親密的接觸行為，可建議就醫治療，並全力與家長溝通，儘量設法說服家長，讓病童在家好好休息至少一星期，或直至無發燒現象。
6. 對家中的第二個病患要特別小心，其所接受的病毒量往往較高，嚴重程度可能提高。
7. 患者應避免與孕婦、新生兒及其它小朋友接觸。

由於腸病毒型別很多，對於不同型腸病毒，有短暫的交叉免疫力，得過一種免疫力可持續一段時間，但無法得過一種就全部終身免疫。目前腸病毒中，除了小兒麻痺病毒以外，沒有疫苗可以預防，所以勤於正確洗手，保持良好個人衛生習慣，減少被傳染的機會是預防腸病毒的基本方法。