

認識腸病毒

資料來源：預防腸病毒諮詢網

一、何謂腸病毒

每年**四月至十月**為腸病毒的流行期。所謂的「腸病毒」其實是一群病毒的總稱，其種類多達六十餘種，有23種A型克沙奇病毒、6種B型克沙奇病毒、3種小兒麻痺病毒、30種伊科(echo)病毒與最後發現的第68到71型腸病毒。感染腸病毒的最主要症狀多為**發燒、口腔潰瘍、皮疹**與各式各樣的併發症，大多數的腸病毒感染都是良性而沒有併發症的，甚至有高達五至八成的患者是不會有特殊症狀，也就是所謂的「無症狀感染」；至於**手足口病與疱疹性咽峽炎**則是某些腸病毒的常見病徵。

二、傳染途徑

人類是腸病毒唯一的傳染來源，主要經由**腸胃道（糞-口、水或食物污染）**或**呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）**傳染，亦可經由接觸**病人皮膚水泡的液體**而受到感染。腸病毒在人類的呼吸道可以持續生存約三至四週的時間，在腸胃道則可以存活長達五至六週之久。通常以發病後**一週內傳染力最強**；發病二週後，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，同時因感染者排出之糞便仍有病毒存在，因此仍須注意預防腸胃道之感染，養成時時正確洗手等衛生習慣。

三、腸病毒重症症狀

腸病毒可有不同的表徵，不同的症狀。**腸病毒潛伏期為2到10天，平均約3到5天**。兒童主要的表現為發燒，**手、口、足症：水泡、丘疹、咽峽炎；口腔上顎末端咽峽水泡，潰瘍**，主因腸病毒種類不同，其喜歡侵犯的部位亦不同，而造成各式各類的疾病，輕者像是一些感冒症狀、咽峽炎、口腔潰瘍等上呼吸道疾病或皮膚出現疹子或水泡或噁心、嘔吐和拉肚子等的腸胃道症狀，重者出現腦炎、肺炎、肝炎、心肌炎、胰臟炎甚至造成死亡。

四、患童若發生以下狀況應立即就醫：

- ➡ 高燒不退
- ➡ 嗜睡不安
- ➡ 嚴重嘔吐
- ➡ 意識不清或抽搐
- ➡ 活動力減低
- ➡ 嚴重咳嗽
- ➡ 呼吸急促或困難

五、預防保健

(一) 腸病毒的預防方法：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

(二) 腸病毒的消毒方法：

房間	家裡如果已有了腸病毒患者，家中的用物、地板及家具等，最好都進行一下消毒，由於消毒的面積比較大，最好可以用噴灑的方式，常用的消毒藥物有濃度 1-3% 的漂白粉澄清液。
廁所 水溝	
衣服棉被	常常把衣服和棉被放到陽光下進行曝曬，因為陽光裡的紫外線有非常好的殺菌作用。

(三) 如何泡製消毒水：單純以漂白水來為小朋友的玩具和家具進行消毒殺菌的方式

準備材料	清水、漂白水、乾淨的抹布、塑膠防水手套、水桶
做法	<ol style="list-style-type: none">1. 首先在水桶中裝七分滿的清水，再加入一定比例的漂白水攪拌均勻。2. 將抹布放入稀釋的漂白水裡，輕輕漂洗，然後將抹布絞至半乾。3. 把沾有稀釋漂白水的抹布，直接在物品上擦拭。4. 擦拭之後，讓稀釋後的漂白水停留在物品上約 30 分鐘至一小時，再用清水擦拭。
注意事項	<ol style="list-style-type: none">1. 漂白水的用量，可參照漂白水瓶身所附的說明書。2. 漂白水的濃度，一般居家物品的消毒濃度為 0.1%，但若是公共場所的物品，如幼稚園的玩具則必須使用到 1%。3. 所有的玩具物品，都要先洗乾淨再來消毒，而且漂白水不要和清潔劑一起使用。

六、治療照護

腸病毒感染症目前並沒有特效藥，只能採取支持療法（如退燒、止咳、打點滴等），絕大多數患者會在發病後 7 到 10 天內自行痊癒，僅有少數患者會出現嚴重併發症。

學務處衛生保健組 關心您的健康

Office of Student Affairs Health Service Section