

腸病毒不要來

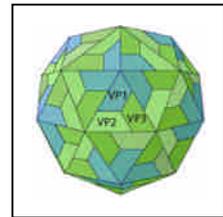
預防腸病毒，大家一起來洗手

亞東紀念醫院 小兒感染科 高凱亮醫師

隨著天氣的回暖，又到了每年腸病毒感染高峰的夏季，雖然腸病毒通常在夏季、初秋流行，但因台灣氣候溫暖，所以一年四季均會有案例發生。腸病毒不只能感染兒童對成人亦可造成症狀，而對年幼的兒童或新生兒更常造成嚴重結果。在家庭中腸病毒有很高的傳染率，尤其是人群密集的地區，更較容易發生傳染的現象，而要如何來預防腸病毒呢？得到腸病毒要怎麼辦？

先簡單介紹一下腸病毒，腸病毒其實是一個大家族，其是 67 種病毒型的通稱(仍在增加中)，其中包括有：

1. 小兒麻痺病毒：3 型。
2. 克沙奇病毒：23 種 A 型，6 種 B 型病毒。
3. 伊科病毒：31 種。
4. 腸病毒：68~71 四種。



而當中以腸病毒 71 型最容易引起神經系統的併發症，其重症致死率約在 3.8% 至 25.7% 之間。

腸病毒的傳染途徑

腸病毒是經由接觸、飛沫或吃進被腸病毒所污染的食物而傳染，玩具常常成為幼兒間傳染的媒介，尤其是帶毛的玩具，由於清洗和消毒不易，更容易帶有大量的腸病毒而傳染給其他幼兒。潛伏期通常是三到五天。傳染力其實開始於發病的前幾天，在病童的喉嚨與糞便都有會有病毒的存在，而其腸道中的病毒排出時間更可以持續數週之久。一般而言，在腸病毒發病後的一週內傳染力最高。

腸病毒的症狀

1. 大多數感染者，尤其是成人，並沒有臨床症狀或臨床症狀極為輕微，過了幾天之後就會自然痊癒，但卻會傳染給其他幼兒。
2. 手口足症，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，特別可能發生無菌性腦膜炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎、麻痺等併發症。
3. 皰疹性咽峽炎，則是口、腔、舌頭、上顎、咽頭等出現潰瘍、水泡，會有食慾不振、發燒等症狀。病程為四至六天。
4. 無菌性腦膜炎，為發燒、嘔吐、噁心、頭痛等，症狀治療後，大多自行痊癒。
5. 嬰兒發燒及皮疹，高燒後出全身皮疹，與玫瑰疹類似。
6. 急性肌肉炎，小腿肌肉酸痛，一般三至五天可恢復。

7. 急性肢體癱瘓症，現在的野生之小兒麻痺病毒已經根除，其它腸病毒或疫苗偶會引起類似小兒麻痺之症狀。
8. 腸病毒重症，常常是腸病毒 71 型造成，但其它型仍會出現重症。大部份都會有手足口病，手腳會有疹子，若病患為五歲以下幼童，應該要提高醒覺，特別是出現不尋常的嗜睡、肌躍型抽搐(類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作)與持續嘔吐等，都必須馬上就醫。
9. 其它，腸病毒所引起之病症千變萬化，幾乎身體每一個部份都會被影響。小至一般感冒、腹痛、氣管炎等至腦炎、敗血症等都可見。

腸病毒的診斷

必需靠有經驗的醫師依臨床癥候診斷，採病患之分泌物及抽血清，送至實驗室做病毒分離及抗體檢查才能真正確定診斷。可是傳統實驗室方法，有時間上的限制，通常對單獨之病患幫忙不大，僅有流行病學的意義。

腸病毒的處理 (什麼情況該立刻送往大醫院就醫呢?)

目前還未有安全有效的抗病毒製劑上市。照顧病患的原則為多喝水多休息，罹病之第一週內是轉為重症之危險期，若孩童為五歲以下，更要特別注意有以下症狀，應**立刻送往大醫院就醫**：

嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力、無法吞嚥、喝水會噎到、持續嘔吐未改善、抽搐、厲害咳嗽、心跳很快、臉色蒼白、呼吸急促或困難。

如何避免腸病毒感染

目前腸病毒中，除了小兒麻痺病毒以外，還沒有衛生署核准可上市的疫苗可以預防，雖然含酒精的清潔劑或肥皂水無法殺死腸病毒，但洗手卻能減少腸病毒量和降低腸病毒存活於手上的時間，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。

1. 時時注意個人衛生，經常正確洗手。
正確的洗手方法如下：在水龍頭下把手淋濕，擦上肥皂或洗手液，兩手心互相磨擦，兩手揉搓自手背至手指，兩手揉搓手掌及手背，作拉手姿勢以擦洗指尖，用清水將雙手洗淨，關水前先捧水將水龍頭沖洗乾淨，用乾淨的紙巾或乾淨的烘手機將手烘乾。
2. 流行期間儘量避免出入公共場所，不避免和他人接觸，更不要跟疑似病患（家人或同學）接觸。
3. 注意環境衛生及通風，不免在人潮擁擠的場所。
4. 罹病之學童，宜請假暫勿上課，接受治療並好好休息，同時也可避免傳染其他學童。
5. 增強個人之免疫力，請注意營養、均衡飲食及運動。
6. 環境消毒僅能使用漂白水才能有效分解病毒結構達到消毒效果。

該如何正確消毒？

環境全面消毒重點為地板擦拭(尤其學童平日活動或玩耍處)、玩具泡消、桌椅擦拭(尤其餐桌)、餐盤泡消、廁所內馬桶蓋擦拭、沖水器擦拭、洗手水龍頭擦拭、棉被清洗並曝曬、擦手或洗臉毛巾泡消後曝曬。

建議使用濃度為 500ppm 漂白水，配置方法如下：市售家庭用漂白水濃度一般在 5 至 6%，以喝湯用的湯匙舀 5 湯匙共約 80-100cc，加入 10 公升的自來水中（大瓶寶特瓶每瓶 1,250cc，8 瓶等於 10 公升），攪拌均勻，且於 24 小時內使用。如遭病童口鼻分泌物或排泄物污染之物品或表面，建議使用 1000ppm 漂白水擦拭（取 20cc 市售家庭用漂白水加入 1 公升之自來水）。若玩具材質特殊無法泡消，皆使用日光曝曬法消毒(需曝曬超過 6 小時)。

雖然腸病毒目前並沒有特效藥，只能採取支持療法（如退燒），但絕大多數患者會在發病後 7 到 10 天內自行痊癒，腸病毒傳染力雖然很強，但透過以上簡單的衛生保健動作仍可達到降低感染的機會。

(本文主要資料來源: 衛生署疾病管制局 www.cdc.gov.tw)