

腸病毒適合在濕、熱的環境下生存與傳播，潛伏期為 2 到 10 天，平均約 3 到 5 天，其中包含克沙奇病毒（又分 A 及 B 型）、腸病毒 71 型、小兒麻痺病毒、伊科病毒等，每種病毒引起的症狀略有不同，其中以腸病毒 71 型最易併發重症，克沙奇病毒居次，傳染途徑主要經由腸胃道（糞-口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染；感染腸病毒的病患大多會自行痊癒，且成人的症狀比較不嚴重，只有少數免疫力弱的新生兒或五歲以下小孩會出現嚴重併發症甚至於危及生命，故預防腸病毒的顯得格外重要。

一、腸病毒症狀及治療：

腸病毒並無特殊治療方式，醫師大多給予症狀支持性療法。其多數症狀輕微卻變化萬千，較常見的症狀包括：

- (一) 疱疹性咽峽炎：特徵為突發性發燒、嘔吐及咽峽出現水泡或潰瘍，病程為 4-6 天。多數病例輕微，少數併發無菌性腦膜炎。
- (二) 手足口病：特徵為發燒及身體出現水泡，主要分佈口腔黏膜及舌頭，其次為軟顎、牙齦和嘴唇；四肢則是手掌、腳掌、手指及腳趾間，通常因口腔潰瘍無法進食，有些需住院給予點滴輸注，病程為 7-10 天。
- (三) 流行性肌肋痛：特徵為胸部突發性震發性疼痛，持續數分鐘或數小時，合併發燒、頭痛及短暫噁心、嘔吐和腹瀉，病程約 7 天。
- (四) 急性淋巴結咽炎：特徵為發燒、頭痛或喉嚨痛，懸壅垂和後咽壁有白色病灶，病程約 4-14 天。
- (五) 發燒合併皮疹：皮疹通常為斑丘疹狀，有些會出現小水泡。
- (六) 嬰兒急性心肌炎及成人包膜炎：特徵為突發性呼吸困難、蒼白、發紺、嘔吐。開始可能誤以為肺炎，接著會又明顯心跳過速，快速演變成心衰竭、休克甚至死亡，存活孩子會復原得很快。
- (七) 若有發生意識不清、活動力不佳、手腳無力、無法吞嚥或發聲、抽搐、嚴重咳嗽、心跳很快、臉色蒼白、呼吸困難急促、持續嘔吐不能改善時，需立刻就醫。

二、腸病毒預防須知：

由於腸病毒型別很多，無法得過一次就終身免疫，目前無預防疫苗(小兒麻痺除外)，故提醒產婦及家人注意下列預防方法：

- (一)增強個人之免疫力：均衡飲食、適當運動及充足睡眠。
- (二)加強個人衛生：餵奶前後、吃飯前後及如廁後，應正確並勤加洗手，可以預防感染。不與別人共用毛巾、牙刷、餐具，咳嗽或打噴嚏時應掩蓋口鼻。
- (三)注意環境衛生：保持環境的清潔和通風。
- (四)避免接觸受感染者：流行期間避免出入過度擁擠的公共場所，不要與腸病毒患者(家中其他小孩或朋友)接觸，若曾有接觸腸病毒患者請主動告知醫護人員。
- (五)若家中有罹病之學童，宜請假暫勿上課並禁止到公共場所，接受治療並好好休息，避免傳染給其他學童；且須與新生兒隔離到治癒，以避免造成新生兒感染。
- (六)產前14天至分娩前後，出現發燒、上呼吸道感染、腹瀉、肋肌痛等症狀，請主動告知醫師。
- (七)疑似感染腸病毒的產婦，請勿執行親子同室及到嬰兒室餵奶，以避免傳染給新生兒或造成他人感染。
- (八)疑似感染腸病毒的產婦，仍鼓勵餵食母乳，務必勤洗手、戴口罩，或將母乳擠出後哺餵，以提高新生兒對腸病毒的抵抗能力。
- (九)疑似感染腸病毒的產婦，使用完後的餐具需使用56度以上熱水消毒，傢俱使用含氯漂白水清潔。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311。諮詢時間：週一至週五上午9:00~12:00，下午2:00~5:00。

祝您 平安健康