

* 認識腸病毒

文章內容參考衛生福利部疾病管制署網站

腸病毒為一群病毒的總稱，包含小兒麻痺病毒、克沙奇病毒 A 型及 B 型、伊科病毒及腸病毒等 60 餘型，近年來又陸續發現多種型別，依據基因序列分析結果將之重新歸類，分為人類腸病毒 A、B、C、D 型，其中腸病毒 71 型被歸類於人類腸病毒 A 型。

臺灣全年都有腸病毒感染個案，以 4 到 9 月為主要流行期，得到某一種腸病毒感染以後，至少會持續有數十年的免疫力，所以對於同一種病毒而言，不會復發。但是有幾種腸病毒會引起同樣的手足口病或疱疹性咽峽炎，所以有的人會得到一次以上的手足口病或疱疹性咽峽炎。

一、傳播方式:

腸病毒的傳染性極強，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，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染。

二、潛伏期:

腸病毒感染的潛伏期大約 2 至 10 天，平均約 3 到 5 天，發病前數天在喉嚨及糞便都有病毒存在，即開始有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強。

三、發病症狀:

腸病毒感染較常見的疾病、臨床症狀及可能病毒型別如下：

1. 疱疹性咽峽炎：由 A 族克沙奇病毒引起。特徵為突發性發燒、嘔吐及咽峽部出現小水泡或潰瘍，病程為 4 至 6 天。病例多數輕微無併發症，少數併發無菌性腦膜炎。
2. 手足口病：由 A 族克沙奇病毒及腸病毒 71 型引起，特徵為發燒及身體出現小水泡，主要分布於口腔黏膜及舌頭，其次為軟顎、牙齦和嘴唇，四肢則是手掌及腳掌、手指及腳趾。常因口腔潰瘍而無法進食，病程為 7-10 天。
3. 其他：嬰兒急性心肌炎及成人包膜炎、流行性肌肋痛、急性淋巴結性咽炎及發燒合併皮疹。

四、治療方法與就醫資訊:

目前並沒有特效藥，絕大多數患者會自行痊癒，對於腸病毒重症患者之治療，只能採取支持療法。如出現「嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）」、「持續嘔吐」與「呼吸急促或心跳加快」等腸病毒重症前兆，請務必立即送至大醫院接受適當治療，以免錯失黃金治療時間。腸病毒 71 型疫苗尚在研發階段。

五、預防方法:

腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會，腸病毒的預防方法如下：

- 1.勤洗手（遵守「濕、搓、沖、捧、擦」洗手五步驟），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，落實「生病不上學」原則，以避免交互傳染。
- 4.注意居家環境的衛生清潔消毒及通風。
- 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。

六、環境消毒:

- 1.不論是家裡或幼稚園環境消毒，建議使用 500ppm 濃度漂白水消毒。
- 2.泡製方法：家庭用漂白水（濃度約 5~6%）5 湯匙（一般湯匙，容量約 15~20cc）加入 10 公升的自來水攪拌均勻即可。至於 10 公升自來水估算方式，可以用 1,250cc 容量大寶特瓶，連續使用 8 瓶，就等於 10 公升左右。（自來水：漂白水 = 100 : 1）。
- 3.戶外紫外線、紫外線殺菌燈、氯及煮沸等方法均能有效殺滅腸病毒，衣物等物品可使用沸水浸泡或曝曬等消毒方式。

七、**腸病毒停課規定**-當年度特定行政區有發生【腸病毒 71 型陽性個案】或【年齡在 3 個月以上的腸病毒感染併發重症個案】，或機構內發生【腸病毒 D68 型感染併發重症確定個案】，同教室內上課小朋友，在 7 日內有 2 名以上經醫師診斷為腸病毒、手足口病或疱疹性咽峽炎(均含疑似)感染，該班級停課停托。

臺中市立烏日幼兒園 關心您!~