

【優質安心守護】腸病毒知多少？

小故事

近日天氣終於回溫了，阿惠趁著好天氣帶著可愛的 4 歲雙胞胎兒子小明、小傑到親子公園，孩子們與其他孩子玩得不亦樂乎。回家三天後，小傑開始有不舒服並且哭鬧的情形，阿惠發現小傑的口腔、手掌、腳掌出現水泡，趕緊帶著小傑就醫，才知道感染腸病毒了！服用小兒科醫師開立的藥物後小傑的症狀好轉，阿惠趕緊把家裡環境進行清潔與消毒，並清洗孩子們的絨毛玩具，降低雙胞胎弟弟小明感染的機會。

腸病毒是什麼？

腸病毒是一群病毒的總稱，為幼兒常見的疾病，包含克沙奇病毒（Coxsackievirus）、小兒麻痺病毒（Poliovirus）、伊科病毒（Echovirus）及腸病毒（Enterovirus）等種類，每一種類還可分為多種型

別。此種病毒世界各地均有，常於夏季、初秋流行，臺灣地區因位在亞熱帶，所以全年都可能有感染發生。腸病毒可經由接觸病人的口鼻分泌物、糞便、飛沫等途徑傳染；另外，玩具常成為幼兒間傳染的媒介，尤其是帶毛的玩具更容易因接觸幼兒口嘴造成大量病毒感染而發病。腸病毒多發生於十歲以下之小孩，人群密集處尤易發生流行。

腸病毒 71 型最容易導致嚴重的併發症，5 歲以下的幼兒為重症的高危險群，近幾年國際間陸續發生流行疫情的腸病毒 D68 型，幼兒感染後可能引起嚴重的呼吸道或神經系統症狀。克沙奇 B 型病毒及伊科病毒主要威脅新生兒，嚴重時可能引發心肌炎、肝炎、腦炎、新生兒敗血症等。

在幼兒感染腸病毒後的 7 天內，家長與其他照顧者要特別注意其病情變化，如果出現「嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌躍型抽搐（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，請務必立即送到大醫院就醫。

出現腸病毒重症前兆病徵立即就醫

多數人感染後無症狀或症狀輕微，常見症狀有手足口症、疱疹性咽峽炎等，約7-10天即能痊癒，若出現以下症狀，請儘速轉送大醫院治療

☐嗜睡



☐肌躍型抽搐



☐呼吸急促或心跳加快



☐持續嘔吐



腸病毒病兒 居家護理6要訣

☐多補充水份，果汁湯汁亦可



☐吃冰涼食物，減少口腔潰瘍的疼痛



☐在家休息與隔離，不出入公共場所及上學



☐舒適的環境，別讓孩子太冷或太熱



☐注意衛生，小心處理排泄物



☐留心觀察病情，小心重症前兆病徵



治療照護與預防

腸病毒目前除了小兒麻痺病毒及腸病毒 A71 型疫苗外，沒有疫苗可供預防，感染後只能採取支持療法（如退燒、止咳、打點滴等），絕大多數患者發病後 7 到 10 天內自行痊癒，僅少數患者會出現嚴重併發症。若要降低感染的機會，最好的預防方法如下：

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. 新生兒及嬰兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。

8. 在接觸或哺育新生兒前應洗手，必要時務必更衣、戴口罩；除母親或主要照顧者以外的人員儘量避免接觸新生兒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。
10. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。

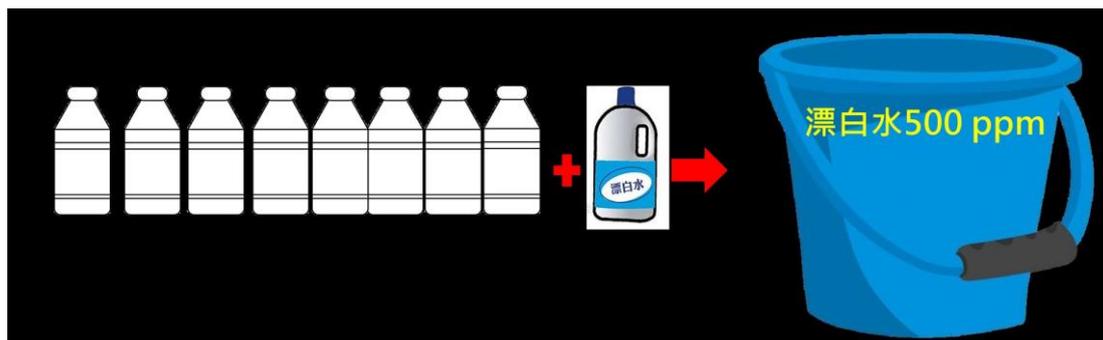
消毒

酒精對於腸病毒之毒殺效果有限，建議使用含氯漂白水進行消毒，配製及使用時請穿戴口罩、橡膠手套和防水圍裙等，必要時配戴護目鏡，以防噴濺，並注意環境通風；一般環境消毒使用的消毒水濃度為 500 ppm，即 8 瓶 1,250 c.c.保特瓶的清水加入 100 c.c.漂白水；用於處理腸病毒患者分泌物或排泄物污染的消毒水濃度則為 1,000 ppm，即 8 瓶 1,250 c.c.保特瓶的清水加入 200 c.c.漂白水。此外，只需對於常接觸物體表面（門把、課桌椅、餐桌、嬰兒床柵欄及樓梯扶把等）、玩具、遊樂設施、寢具及書本等做重點性

消毒，不需要大規模噴藥消毒。稀釋後的漂白水請於 24 小時內使用完畢，未使用的部分在 24 小時後應丟棄。



圖片來源：衛生福利部疾病管制署—宣導單張「小心腸病毒可能就在你身邊」



小叮嚀

「教托育機構」及「家庭」最容易傳播，照顧者應定期清潔環境及重點消毒，時常清洗消毒兒童常接觸之物品及玩具，並持續教導學童養成良好的個人衛生習慣。此外，家長及教托育人員應多加留意學童及嬰幼兒健康狀況，如有出現重症前兆病徵，請儘速送到大醫院接受治療，降低重症風險。

參考資料

1. [衛生福利部疾病管制署・傳染病介紹](#)
2. [衛生福利部疾病管制署・腸病毒防治工作指引](#)

品質管理中心管理師 陳妤吟

品質管理中心副主任 莊寶玉

專業諮詢：小兒部主治醫師 戴季珊、感染管制中心護理師 劉瑋琳

NTUHF