

# 腸病毒的認識及防治

## 經兒科醫師檢視

### 一. 腸病毒簡介

- ▶好發年齡：多發生於十歲以下之幼童。
- ▶好發季節：於夏季、初秋流行(台灣地區流行季節為3至11月，7到9月為高峰期)。
- ▶潛伏期：潛伏期約為3-6天。
- ▶傳染方式：口鼻分泌物、糞便、飛沫等途徑傳染。

### 二. 病程進展：

由口、糞或鼻子吸入→病毒進入淋巴、血液→侵犯身體許多部位→發病前及發病後7天內傳染力最強→若沒合併症7-10天會復原。

### 三. 下列情形應儘速就醫：

高燒、活力不佳、手腳無力、臉色蒼白、嗜睡、抽搐、意識不清、頸部僵硬、眼睛充血、畏光、咳嗽厲害、呼吸急速、水瀉嘔吐等。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#6995



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766#1995

#### 四. 照護重點：

1. 食物：攝取流質、高熱量、溫涼食物，例如稀飯、布丁等，補充適當水分。症狀穩定後，多攝取含維他命的水果，以及含蛋白質食物來增加身體抵抗力。
2. 洗手：在進食、解便及準備食物等前後使用肥皂洗手，注意手的清潔乾燥。
3. 居家環境：維持環境涼爽、舒適、通風及乾淨。
4. 衣物的曝曬：腸病毒對紫外線及乾燥特別敏感，可將衣物曝曬於太陽下，以降低感染。
5. 排泄物的處理：病患的口水及糞便均有病菌，且最久可存在一至二個月。因此在處理病患排泄物後，要注意洗手及身體清潔。

#### 五. 防治之道：

1. 增強個人之免疫力：注意營養、均衡飲食及適當運動。
2. 加強個人衛生：尤其需勤洗手，保持清潔；教導幼童避免用手揉眼睛、挖鼻孔、摸嘴巴。
3. 注意環境衛生：環境清潔及通風。
4. 避免接觸受感染者：避免出入過度擁擠之公共場所，不要與疑似病患(家人或同學)接觸，以減少接觸感染。
5. 避免交互感染：若大人或小孩感染腸病毒，應戴口罩，並將患者的飲食、飲水分開處理，以免再傳染給家中其他人。
6. 腸病毒可能垂直感染，故孕婦應注意衛生，以免對胎兒造成影響。