

腸病毒介紹

傳染方式

人類是腸病毒唯一的傳染來源，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，亦可經由接觸病人皮膚水泡的液體而受到感染，在發病前數天，喉嚨部位與糞便就可發現病毒，此時即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由腸道釋出病毒，時間長達 8 到 12 週之久。

潛伏期: 感染腸病毒後，約 2 到 10 天(平均約 3 到 5 天)會開始出現症狀。

臨床症狀

腸病毒可以引發多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，或只出現類似一般感冒的輕微症狀。常引起手足口病及疱疹性咽峽炎，有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎，或因感染腸病毒 D68 型而引起嚴重呼吸道症狀、腦炎或急性無力脊髓炎等。

預防方法

- 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.兒童玩具(尤其是帶毛玩具)經常清洗、消毒。
- 8.腸病毒消毒方法：含氯漂白水之使用方法(使用時請穿戴防水手套並注意安全)：
 - (1)一般環境消毒，建議使用 500ppm 濃度之漂白水。漂白水 100c.c. +10 公升的自來水
 - (2)針對病童分泌物或排泄物污染之物品或表面，建議使用 1000ppm 之漂白水。

****以泡製 500ppm 含氯漂白水為例：**

取市售家庭用含氯漂白水(次氯酸鈉濃度一般在 5 到 6%) 5 湯匙(一般喝湯用的湯匙，約 15 至 20 c.c.)或小瓶養樂多 1 瓶(約 100c.c.)的量。加入 10 公升的自來水中(大寶特瓶每瓶容量 1,250 c.c.，8 瓶即等於 10 公升)，攪拌均勻即可。

腸病毒重症

5 歲以下嬰幼兒為腸病毒重症高危險群，且重症病程發展快速，家中嬰幼兒經醫師診斷感染腸病毒時，請注意觀察是否出現重症前兆病徵，如發現有嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力或麻痺、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病徵，請儘速送到大醫院接受治療(成大醫院、永康奇美醫院、台南新樓醫院、麻豆新樓醫院、台南市郭綜合醫院)。