

什麼是腸病毒？高峰期是什麼時候？

腸病毒是幼兒常見的疾病，患者以五歲以下幼童居多，大人雖然症狀會比較輕微但也是會得到。

腸病毒其實是一群病毒的總稱，包含小兒麻痺病毒、克沙奇病毒、伊科病毒及腸病毒等種類，每個種類還可以再分為多種型別，共有數十種型別。在所有腸病毒中，除了小兒麻痺病毒，以腸病毒 71 型最容易引起神經系統的併發症，也是家長最需要注意的。

如何傳染（傳染途徑）？

腸病毒可以存活在物體表面，傳播力非常強大，沒有直接接觸病患也可能會被傳染！傳染方式主要有三種：

- 糞口傳染：腸病毒可以透過糞便接觸，從嘴巴、飲食進入腸胃道。
- 飛沫傳染：咳嗽、打噴嚏傳染，尤其是在病毒多的密閉空間。
- 接觸傳染：接觸病患皮膚上的水泡及分泌物而傳染。

由於大人對腸病毒較有抵抗力，有時候爸爸媽媽可能身上帶有腸病毒但沒有症狀，就把病毒帶回家進而傳染給孩子。此外，腸病毒可以存活在物體表面，如果玩具上有病毒，再被幼兒放進嘴裡，幼兒就容易染上腸病毒。

腸病毒傳染期超長！痊癒後也有傳染力！

腸病毒的潛伏期約三至五天，當我們感染腸病毒時，即使沒有症狀出現，也已經具有傳染力。所以當孩子的班級因有人罹患腸病毒而停課，雖然孩子沒有任何症狀，這段期間也不要帶他出去玩，因為可能處於腸病毒的潛伏期。

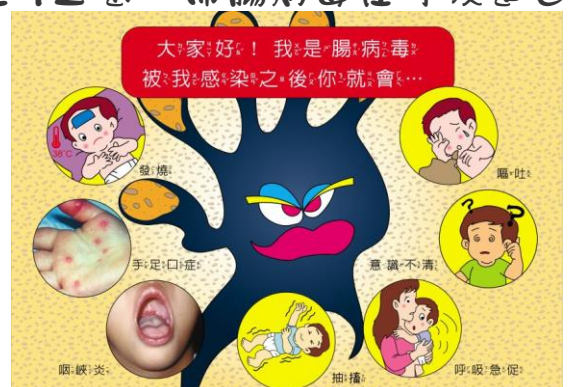
此外，腸病毒痊癒不等於沒有傳染力。即使患者已經痊癒，體內的腸病毒仍然持續經由排泄物釋出，時間可長達 8 至 12 週，而腸病毒在呼吸道也可持續 3 週的時間。

腸病毒常見類型 & 症狀有哪些？

五歲以下幼童容易感染腸病毒，最常見的初期症狀是「手足口病」和「疱疹性咽峽炎」，手足口病發生的機率，比疱疹性咽峽炎的比例高。

手足口病：常由 A 型克沙奇病毒及腸病毒 71 型引起，特徵為發燒、口腔內兩側或舌頭有小水泡或潰瘍，四肢及臀部皮膚也可能會有小水泡，病程約為七天到十天。

疱疹性咽峽炎：主要由 A 型克沙奇病毒所引起，特徵為突發性高燒、嘔吐、咽峽部（口腔與喉嚨的交界處）會出現小水泡或潰瘍等，病程為四至六天。



腸病毒重症與前兆

腸病毒目前還沒有特效藥，因此孩子染上腸病毒時，醫師會採取支持療法（例如退燒、止咳、打點滴等），但如果出現以下四大重症前兆之一，請務必及時送醫，尤其三歲以下的幼童出現手足口病時更要密切注意。

1. 若沒有發燒，孩子卻嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力，就有重症的風險存在。
2. 孩子在睡覺或是清醒時，頻繁出現不明的驚嚇或是全身性肌肉收縮等肌躍型抽搐。
3. 持續嘔吐。
4. 孩子在靜態或是睡覺時，出現心跳加快、呼吸急促等症狀。

10大要點預防腸病毒！勤洗手最重要

目前沒有治療腸病毒的特效藥，乾洗手、酒精也沒辦法殺死腸病毒，因此正確用肥皂勤洗手是最有效的預防方法。除了勤洗手，衛福部建議建議可以做以下9點來預防腸病毒：

- 1、均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
- 2、生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
- 3、注意居家環境的衛生清潔及通風。
- 4、流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- 5、儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
- 6、新生兒及嬰兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
- 7、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。
- 8、幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。
- 9、兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。

時時刻刻 預防腸病毒

腸病毒會藉由呼吸道及腸胃道傳播，目前在腸病毒中，除了小兒麻痺病毒之外，沒有疫苗可供預防，所以避免感染的方法，就是勤洗手，以及切實做到各項預防措施。



日常照護與飲食

目前沒有腸病毒的特效藥，因此孩子生病時要注意維持身體水分平衡，不要造成脫水現象。罹患腸病毒時，並沒有特別的飲食限制，只要孩子願意吃，大部分的食物都沒問題。孩子可能會因身體不舒服、喉嚨痛而食慾不振，因此可以選擇稍冰涼、質地軟的食物飲料，例如冰鮮奶、豆花、豆漿、布丁、愛玉和仙草等，都是比較好入口的食物。不過要注意一點，流質類的食物盡量避免酸性，因為會造成破洞傷口的不舒服，此外，一歲以下的嬰幼兒建議只喝母乳或配方奶。

