

# 腸病毒



## 認識腸病毒--

腸病毒是一群病毒的總稱，包括 23 型 A 群克沙奇病毒、6 型 B 群克沙奇病毒、3 型小兒麻痺病毒、30 型伊科病毒及最後發現的 68 至 71 型腸病毒等六十幾型，近年又陸續發現多種型別。此種病毒世界各地都有，通常在夏季、初秋流行，台灣地區因位在亞熱帶，所以全年都可能有感染之發生。



## 腸病毒的傳染途徑--

腸病毒的傳染力極強，可經由接觸、飛沫或透過糞口途徑傳播，感染而發病。傳染力始於發病的前幾天，在喉嚨與糞便都有病毒存在，而其腸道的病毒排出時間可以持續數週之久。一般而言，在發病後的一週內傳染力最高。



## 得了腸病毒會有什麼症狀？

感染病毒後一般 3~5 天會出現症狀，但是大多數感染者，沒有臨床症狀或臨床症狀為輕微發燒、噁心、嘔吐、腹瀉，而大部分病例過了幾天之後就會自然痊癒。典型症狀為口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍，可能合併發燒。病程為七至十天。極少數個案，有可能發生無菌性腦膜炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎、肺炎、麻痺等併發症。



### 腸病毒重症前兆的症狀有哪些？

「持續發燒、嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌抽躍」、「持續嘔吐」與「呼吸急促或心跳加快」症狀，如發生任何一個症狀應儘速至大醫院就醫。

## --腸病毒的預防方法--

**✓ 肥皂洗手勤**  
回家後、抱小孩前  
餵食前、換尿布前後  
都要用正確的方法洗手

濕  
搓 20秒  
沖  
捧  
擦

**✓ 免疫三加一**  
均衡飲食+適度運動+充足睡眠，  
用健康活力預防病毒入侵。此外，  
家有新生兒，鼓勵哺餵母乳。

均衡飲食  
適度運動  
充足睡眠

**✓ 玩具常清洗**  
尤其是帶毛玩具，更要  
經常清洗消毒

**✓ 人潮別去擠**  
避免出入人潮擁擠、  
空氣不流通的公共場所

**✓ 回家就換衣**  
家人常成為病毒來源  
回家後要立刻更換衣物

**✓ 通風保潔淨**  
保持通風，對於常接觸的物體表面，  
如門把、桌椅、餐桌、樓梯扶把，  
可自行調製500ppm漂白水消毒

清水10公升 + 家用漂白水100cc  
1250cc寶特瓶X8瓶 湯匙X5匙