



注意！腸病毒警訊高峰期到來！

目前正是季節交替時節，也是腸病毒的流行高峰期，疾管局與小兒科醫師提醒，預防腸病毒最重要的就是勤洗手，而且要用清水徹底把手洗乾淨；即便得病了，絕大部分的孩子都能痊癒，家長不必太過擔心。

腸病毒種類多，5歲以下是高危險群

台大醫院小兒感染科主任黃立民表示，腸病毒其實是一群病毒的總稱，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，一共有六十餘種病毒。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，所以一年四季都可能有感染病例出現，但仍以四到九月為主要流行的季節。

黃立民指出，腸病毒的種類有六十幾種，每次引發流行的腸病毒可能類型都不一樣，大約每五、六年就大規模流行某一型病毒，這也說明了為何今年會出現國中生、小六生等年紀較大的腸病毒患者，而不是只有大家以為的五歲以下小朋友。

「只要曾經感染，身體就會產生抗體。」他說，但由於台灣幾乎一年到頭都有人罹患腸病毒，除了幾種近似的類型有交錯保護作用外，得過一種腸病毒，還是會感染其他類型。因此，幾乎每個人從小到大都是不停地感染各種腸病毒，推估台灣成人大概都有三、四十種以上腸病毒抗體。

國泰醫院小兒科主治醫師陳慧如說，大部分的腸病毒感染通常都沒有症狀且自然康復，即使在少數會造成臨床疾病的腸病毒感染中，也因腸病毒種類、病患的年齡等而有不同的症狀，其中又以發燒為主，部分病童也可能有躁動、食慾差、腹瀉及輕微感冒等表現。這類非特異性的發燒通常持續二至十天，很少會出現併發症。

腸病毒是經由接觸、飛沫或吃進被病毒污染的食物而傳染，病毒的傳染常因學童或成人從外面帶回，或學童間相處而造成；也可能經由接觸無症狀帶病毒感染者或病人的口鼻分泌物、咳嗽、打噴嚏飛沫，或吃進被含有病毒之糞便所污染的食物而受傳染；玩具常成為幼兒間的傳染媒介，尤其是絨毛玩具，因為清洗不易，更容易帶有大量病毒而傳染給其他幼兒。

發病七天內最危險 注意多喝水多休息

感染腸病毒後，大約二至十天以後才會出現症狀。典型症狀為口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍，可能合併發燒、疲倦、厭食等症狀，病程為七至十天。此外還有咽峽炎也很常見，症狀有發燒、疲倦、厭食、喉嚨痛及易流口水，一般少有併發症。只有極少數個案，可能發生無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、心包膜炎、肺炎、麻痺、新生兒敗血症等併發症。其中又以腸病毒 71 型最可能



出現致命性的併發症，這也是為什麼大家「聞腸病毒而色變」的主要原因，尤其在一九九八年大規模流行後，引發國人對腸病毒 71 型的重視。

一般來說，腸病毒發病後七天內是重症發生的危險期，家長應該要特別注意，黃立民建議家長應該讓得到手足口病的小朋友多喝水多休息，因為小朋友常因口腔的水泡及潰瘍疼痛，導致不願意吃東西及喝水，久了會造成脫水的現象，而幾個月大的嬰兒，更是有可能因長期的脫水而造成休克情況。

至於多休息是指盡量不要運動，老一輩的人總認為感冒了要多運動、多流汗才會好得快，於是帶著在家隔離的孫子到公園玩溜滑梯等，這等於是把病毒再傳染給其他小朋友，「既然是要在家休息，就該好好遵守。」陳慧如強調，讓小朋友多喝水、多休息，是家長在照護時特別要注意的。

保持衛生習慣 正確洗手「沖、洗」是關鍵

黃立民表示，目前腸病毒中除了小兒麻痺病毒以外，沒有疫苗可以預防，至於國人正研發的腸病毒 71 型疫苗，最快要到二〇一六年後才有機會上市。所以勤於正確洗手、保持良好個人衛生習慣，減少被傳染的機會是預防腸病毒的基本方法。

因為腸病毒是透過飛沫傳染，無論是經由身體碰觸或排泄，都是經手接觸而傳播，所以勤洗手對疫情的控制是有幫助的。黃立民表示，所謂正確洗手，不見得一定要使用具有殺菌消毒成分的洗劑，但一定要用清水「沖、洗」才是重點，因為用水把病毒量沖去，就能減少病毒量，進而減輕病毒造成的症狀，不過洗手無法完全洗淨病毒，也不能保證不受感染。

陳慧如提醒，徹底洗手後，注意不要再去接觸口鼻，因為口腔及鼻子都有黏膜，腸病毒因為洗手而停留在皮膚上的可能性較低，然而透過黏膜卻很容易繁殖與傳染，因此個人的衛生習慣要養成，除了洗手之外，要避免口鼻的接觸。

此外，流行期間盡量避免出入公共場所，尤其是密閉空間，不要跟疑似病患（家人或同學）接觸；在家裡要注意環境衛生及通風；生病的學童，宜請假暫勿上課，接受治療並好好休息，同時也可避免傳染給其他學童。至於增強個人之免疫力，要注意營養、均衡飲食及運動。

輕者採症狀治療 出現重症病徵送大醫院

陳慧如認為，要預防腸病毒是很困難的，因為病毒到處都有，只要個人免疫力下降，以及體內有足夠的病毒數就可能發病，因此家中如有兩位以上的小朋友，只要其中一人感染，即便父母再怎麼小心，另一個也很難倖免。因為透過飛沫傳染的腸病毒，只要在一、兩公尺範圍內都有可能傳播病毒，單純的房間隔離，並無法避免腸病毒的感染；另外，大人在外面也會感染腸病毒，雖然大人不發病，仍有可能把病毒帶回家，所以腸病毒防不勝防，唯一能做的，也是「多洗手、多換衣物」。

陳慧如指出，目前並沒有腸病毒特效藥，而且絕大多數都是輕微症狀，只要給予症狀治療即可。例如，口腔長水泡就給予口內膠等，對於極少數有併發症之個案，則採「對症療法」。孩子如果出現



持續或反覆高燒、嘔吐、嗜睡、肌抽躍（類似受驚嚇的肌肉抽動）、意識不清、活力不佳、呼吸急促等非典型症狀或有任何疑義，應該趕快就醫。她建議如果孩子因為喉嚨很疼，不敢吃東西，家長不妨給予冰涼的布丁或豆花，甚至是汽水等，利用冰涼感來降底孩子的疼痛感，至於這些高糖的食物，也可補充孩子的營養與熱量。

物品簡易消毒 用紫外線、煮沸殺菌

此外，疾管局也建議家長利用一些簡易的方法來消毒，例如把衣物拿到戶外曝曬，利用紫外線消毒，或是煮沸等方法均能有效殺滅腸病毒；市售家庭用漂白水濃度一般在 5 至 6%，以喝湯用的湯匙舀五湯匙，共約 80~100cc，加入 10 公升的自來水中（一支大寶特瓶約 1250cc，八瓶約等於 10 公升），攪拌均勻，且於 24 小時內使用。

如果家中有病童，則建議使用 1000ppm 漂白水擦拭（取 20cc 市售家庭用漂白水加入一公升自來水調和），消毒的重點只需針對於常接觸物體表面，例如門把、課桌椅、餐桌、樓梯扶把、玩具、遊樂設施、寢具及書本。不過，黃立民認為，漂白水有濃重的氯氣味道，並非一般人能忍受，可先擦拭一次後，再用清水多擦拭。

在此腸病毒流行季節期間，我們也將會進行以下各項基本檢查與提醒，如一有發現任何異狀也將主動與家長聯絡：

1. 每天檢查小朋友的手部及口部。
2. 督促小朋友常洗手。
3. 提醒小朋友多喝水。

一旦老師發現任何疑似個案，將會立即通知家長將小朋友帶回並建議立即就醫看診，如經醫師診斷確為腸病毒之各種類型，學校即要求家長讓孩子在家充分休息直至恢復健康，返校上學前並應提具醫生證明確定已完全恢復後，方可回校上課，以維護其他小朋友之健康並避免交叉感染。也在此提醒家長，近期避免帶小朋友至公共場所遊玩，以免增加病毒感染機會！尤其有部分小朋友於 CKids 放學後又另上其他才藝班者，也請特別注意預防感染。

為提供所有小朋友安全的學習空間，本校將持續以下各項清潔及消毒工作：

- 每天消毒教室內外〔地板、桌、椅〕
- 教具消毒、冷氣清潔、遊樂設施清潔及消毒
- 教室內外保持空氣流通
- 校車每日清潔及消毒

小朋友們的健康需要我們共同打造與維護！~與您共勉！

參考資料：衛生福利部網站



CKids American Preschool