



重要！4種夏季常見的小兒傳染病！養成3個好習慣來預防

天氣越來越熱，各式各樣的病毒也蠢蠢欲動。腸病毒、病毒性結膜炎、急性腸胃炎、咽喉炎是夏季常見的4種小兒傳染病，多加留意並預防，才能讓孩子健康快樂的度過夏天！

夏季常見4種小兒傳染病

疾病名稱	腸病毒
感染途徑	以腸胃（糞口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染為主。接觸帶原者皮膚水泡的液體也可能被傳染。新生兒通常是經由胎盤垂直感染，或在生產過程被感染；大一點的孩子可能從父母身上或學校、公共場所感染病毒。
臨床表現／症狀	腸病毒有許多型別，不同型別的病毒會引發不同症狀，也可能完全沒有症狀。 新生兒症狀 有部分與嬰幼兒重疊，其他表現則與嬰幼兒不同；常見症狀為發燒、嘔吐、腹瀉、食慾不佳、皮膚紅疹、活動力下降、躁動不安，嚴重時可能會引發心肌炎、肝炎、腦炎或新生兒敗血症。 嬰幼兒常見症狀 為發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、腹瀉，併發手足口病或疱疹性咽峽炎。部分孩子會出現無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎等特殊的臨床表現。
預防重點 & 注意事項	腸病毒的傳染力極強，平時應定期清洗、消毒孩子的玩具（尤其是絨毛玩具），多餵母乳強化孩子的免疫力。孩子生病時儘量讓他在家休息。避免讓孩子接觸孕婦、新生兒、幼童等高危險群。接觸或哺餵寶寶前須洗手，必要時更衣、戴口罩，避免讓主要照顧者以外的人接觸新生兒。若必須出入人多的公共場所，返家後須以 56 度以上的熱水消毒孩子的衣物。
醫師小叮嚀	2 歲以下嬰幼兒感染腸病毒以克沙奇病毒第 1 型最常見； 2 歲以上幼兒以克沙奇病毒 A 型、腸病毒 70 型、 71 型較常見。引發重症的病毒以 71 型及 D68 型最常見。 「腸病毒重症」症狀為身體虛弱、精神不佳、嗜睡、意識不清、持續嘔吐、心跳一分鐘超過 160 下（無發燒）、肌陣攣。肌陣攣的表現為肌肉抽搐，是腦幹腦炎的初期徵兆，須做腰椎穿刺確定是否為無菌性腦膜炎。

疾病名稱	病毒性結膜炎
感染途徑	以游泳池或其他公共場所的接觸傳染為主，與他人遊戲、互動的過程接觸帶有病毒的眼淚或眼睛分泌物。接觸被汙染的器具又碰觸眼睛也會增加感染機率。
臨床表現／症狀	常見症狀為結膜充血（部分眼白發紅）、眼睛疼痛、發癢、灼熱、畏光、流淚、分泌水樣或黃色分泌物、眼睛在晨起時被分泌物黏住難以睜開、眼皮腫脹。若波及角膜造成角膜炎，流淚及異物感會更明顯，視力也會變差。某些病毒引起的急性結膜炎會合併類似感冒的症狀，包含發燒、咳嗽、喉嚨痛等。
預防重點 & 注意事項	讓孩子的雙手隨時保持清潔，視情況用酒精或乾洗手替孩子消毒雙手。避免讓孩子揉眼、碰觸自己的眼睛或與他人共用毛巾、枕頭、臉盆。夏天出入泳池或海邊隨時替孩子清潔雙手。



醫師小叮嚀	結膜炎的傳染力很強。照顧感染的孩子時應避免接觸孩子的眼睛，否則全家都有可能中鏢。
-------	--

疾病名稱	急性腸胃炎
感染途徑	以糞口傳染為主。因為接觸被汙染的飲水、食物或碰觸帶原者的分泌物感染病毒。
臨床表現／症狀	典型症狀為發燒、嗜睡、腹瀉、腹部痙攣、腹部壓痛、食慾減退、哭鬧不安。 病毒型腸胃炎 的糞便多半呈現水狀或軟糊狀， 細菌型腸胃炎 的糞便會混合黏液及血絲。沙門氏菌的症狀較嚴重，孩子可能會上吐下瀉、排出帶血絲的黏液便，因脫水出現小便減少、嘴唇乾裂、皮膚失去彈性、凶門凹陷、哭泣沒有眼淚的表現。
預防重點 & 注意事項	定期用酒精或稀釋漂白水消毒居家環境，加強清潔尿布區周遭環境。隨時留意孩子是否出現強烈哭鬧、腹瀉、糞便帶血等感染症狀。若孩子出現沙門氏菌的感染症狀，須立即就醫治療。
醫師小叮嚀	雖然輪狀病毒、諾羅病毒好發在秋冬，但夏天仍有可能感染這兩種病毒。 1 歲以下嬰兒應接種輪狀病毒疫苗，兩劑型疫苗須於出生後 2 個月、 4 個月施打，最後 1 劑不得晚於 6 個月；三劑型疫苗須於出生後 2 個月、 4 個月、 6 個月施打，最後 1 劑不得晚於 8 個月。

疾病名稱	咽喉炎
感染途徑	咽喉炎屬於上呼吸道疾病，可分為咽炎（咽喉發炎）及喉炎（喉嚨發炎），兩者都是由飛沫傳播。
臨床表現／症狀	咽炎的潛伏期為 2~5 天，症狀會隨臨床表現出現不同變化，包括頭痛、發燒、發冷、咳嗽、打噴嚏、流鼻涕、肌肉酸痛、疲倦無力等。喉炎的症狀包含喉嚨痛、喉嚨乾、喉嚨癢、乾咳、聲音嘶啞、無法說話或哭不出來。
預防重點 & 注意事項	避免讓孩子接觸二手菸、揮發性化學藥劑，或與感冒喉嚨痛的人近距離接觸。 定期消毒寢具防止塵蟎孳生 。隨時提醒孩子不要大喊大叫或大聲說話，以免聲帶受傷。當孩子出現發燒、食慾差、頸部淋巴結腫脹或病毒疹的表現，須立即至兒童感染科就醫。
居家防疫小技巧	下班回家先洗手、換衣服再抱小孩 下班回家應先洗手、換上居家服再接觸孩子。眼鏡、手錶、手機等貼身用品每天都要清潔。病毒流行期應減少親子親密接觸，尤其要避免親吻孩子的五官。 用餐時避免對著食物吹氣（吹涼） 準備孩子的飲食之前要先洗手。用餐時將孩子的食物裝在獨立的碗盤，避免讓孩子吃到大人口水。餵孩子吃飯時不要對食物吹氣（吹涼），可以放涼再餵給孩子吃。
醫師小叮嚀	有些阿公阿嬤會把食物嚼碎餵給孩子吃，此行為具有高度傳染風險，一定要禁止。

資料轉載來源：親子天下