

# 認識水痘

## 一、什麼是水痘？

水痘是一種接觸傳染、飛沫傳染及空氣傳染，急性高度傳染性疾病，由水痘病毒所引起。

## 二、水痘的傳染途徑為何？

水痘的潛伏期大約為 10-21 日，主要是由水痘的分泌物接觸或呼吸道的飛沫或空氣傳染，傳染期自出紅疹前 5 天起到所有病灶結痂為止，在病人出現水痘疹之前的傳染力最高

## 三、水痘的臨床症狀為何？

初期有發燒，全身不適的感覺，皮膚開始出現丘疹，逐漸轉變為水皰疹→膿皰疹→結痂，漸漸由頭皮、臉至軀幹、四肢。其中常合併喉嚨疼痛、食慾不振、眼睛不適、畏光等症狀。

## 四、水痘的流行為何？

10 歲以下的兒童易得症狀較輕，若年齡愈大感染，則症狀愈加嚴重，此病多流行於冬末春初，一次罹病後，日後復發將會以帶狀皰疹病症出現，有疫苗可注射。

## 五、水痘的併發症？

水痘的併發症較少，極少數病人可能有皮膚續發性感染、中耳炎、支氣管炎、脊椎神經病變、腦炎等。

## 六、如何預防水痘：

- 1.按時接種疫苗就是預防水痘最有效的方法：水痘疫苗是一種活性減毒疫苗，可有效避免嚴重之水痘症狀，接種水痘疫苗後若仍感染水痘，其症狀亦較輕微，可能會產生較少的水痘，且較不會發燒，復原較快。水痘疫苗的接種建議：12 個月至 12 歲兒童：出生滿 12 個月接種第 1 劑公費疫苗，可於滿 4 到 6 歲自費接種第 2 劑。13 歲(含)以上自費接種：未曾接種疫苗且未得過水痘者，應接種兩劑，兩劑間隔四至八週。。
- 2.維持良好的個人及環境衛生。
- 3.保持室內空氣流通，避免長期處於密閉空間內。
- 4.保持雙手清潔，並用正確的方法洗手。
- 5.應遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節。

## 七、如何照顧水痘的病人

1. 宜在家多休息，若有發燒則多喝開水，維持體溫正常。
2. 在醫院中需採絕對隔離，最好不要離開隔離房間，若不得已外出，應戴外科口罩。
3. 宜剪短指甲，病童及照顧者需要常洗手，並保持皮膚之清潔，以防引起續發性感染。
4. 沐浴時使用中性沐浴乳或肥皂，宜用毛巾輕輕擦拭，以免弄破水痘。
5. 應選擇柔軟、寬鬆吸汗的衣服。
6. 若感搔癢時，可用手掌沾冷水、冷霜輕拍皮膚，或淋冷水浴以止癢，另外亦可經由醫師處方使用一些口服抗組織胺藥物。
7. 如感喉嚨疼痛，則應多喝開水，可用漱口水漱口，保持口腔清潔。
8. 一旦水痘結痂後，則不具傳染性，待其自然脫落，勿強行將痂皮剝落，以防留下疤痕。
9. 若在家中休養的病人，請勿出入公共場所，以免傳染給其他人。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康