

# 腸病毒護理指導

## 一、何謂腸病毒：

腸病毒是多種病毒的總稱，濾過性病毒的一種，可分為 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。常於夏、初秋流行，經由接觸病人的口鼻分泌物、糞便、飛沫等途徑傳染。好發於十歲以下小孩，雖有成人個案，但很少見，在人群密集處易流行。

## 二、腸病毒的傳染方式：

人類是腸病毒唯一的傳染來源，主要經由腸胃道(糞口、水或食物污染)或呼吸道(飛沫、咳嗽或打噴嚏)傳染，也可經由接觸病人皮膚水泡的液體而受感染，通常以發病一週後傳染力最強，病人可持續經由腸道釋出病毒，時間長達 8 到 12 週之久。

## 三、腸病毒的臨床症狀：

潛伏期約 2~5 天，大多數感染者並無臨床症狀或早期症狀，跟感冒十分雷同，大部份在幾天後即會自然痊癒。

典型症狀為喉嚨痛、流口水、厭食、口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍，可能併發高燒 39 至 40°C 等症狀，發燒可超過 3 天，整個病程為 7~10 天。腸病毒引起的併發症，年紀愈小愈嚴重，其中以腦炎、腦膜炎、心肌炎、肺水腫較常見，甚至會侵犯腦幹的呼吸中樞、抑制呼吸，使嬰幼兒在極短時間內猝死。

如有高燒不退、嘔吐、昏睡、呼吸困難、意識不清等異常症狀應盡速就醫。

## 四、腸病毒治療：

由於腸病毒型別很多，無法得過一次就終身免疫，目前並沒有疫苗(小兒麻痺除外)，絕大多數症狀輕微者，症狀治療即可，對於極少數有併發症個案，則採對症療法。

病患於身體免疫力克服感染後，即可逐漸康復，但病毒仍可能由糞便排出，持續數週之久，而致感染他人。

腸病毒感染後，免疫力可持續一段時間；對於不同型之腸病毒，亦有短期之交叉免疫。當曾感染腸病毒後，有關例行預防接種之問題，特別是兩個月大嬰幼兒，請於接種前洽請醫師審慎評估。

## 五、預防腸病毒的方法：

- 1.腸病毒有高傳染率，流行期間盡量避免出入公共場所，不要與疑似病人接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
- 2.加強個人衛生，正確並且勤加洗手。
- 3.注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，以增加個人的免疫力。
- 4.新生兒可哺餵母乳，以提高抵抗力。
- 5.兒童玩具(尤其是帶毛玩具)經常清洗、消毒。
- 6.幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

#### 六、腸病毒相關照護

- 1.若有口腔潰瘍導致食慾下降時，可進食軟質、溫度適中之清淡飲食如豆花、布丁以減少不適。
- 2.如出現持續或反覆高燒、嘔吐、昏睡、不安、意識不清、活力不佳、咳嗽、呼吸急速等非典型症狀，請儘速就醫，確定病情並隔離。
- 3.市售漂白水以 1:50 稀釋，處理病患之排泄物（糞便、口鼻分泌物），處理完畢立即洗手。
- 4.市售漂白水(5%-6%，500ppm) 以 1:100 稀釋，清洗衣物及擦拭接觸過的環境。
- 5.對疑似感染腸病毒之幼(學)童，可建議其適當休息與適當補充水分，並依醫師指示接受治療、在家休息等。
- 6.若發現幼(學)童有感染群聚現象時，應盡速報告學校行政單位與衛生、教育單位聯繫，研判是否需採行相關措施。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康