

## 一、什麼是腸病毒：

腸病毒是濾過性病毒之一種，分為克沙奇病毒 A 群、B 群、小兒麻痺病毒、依科病毒及其他腸病毒。常在夏、秋二季流行，5、6 月為高峰期，潛伏期約為 3 至 5 天，可經由接觸病人的口鼻分泌物、糞便、飛沫等途徑傳染，發病後 1 週內傳染力最高，可存在於病人的口鼻分泌物 3 至 4 週，存在病人的糞便 6 至 8 週之久。多發生於 10 歲以下的小孩，成人個案很少見。目前腸病毒中除小兒麻痺病毒外，沒有預防疫苗，亦沒有殺死腸病毒的特效藥，一般都是針對發生症狀，採取對症療法。

## 二、症狀：

大多數感染者無臨床症狀或症狀極輕微，大部份病例過幾天後就會自然痊癒，病程約 7 至 10 天。。

1. 疱疹性咽峽炎：突然發燒、嘔吐、吞嚥困難、厭食、流口水、喉嚨痛及口腔後出現小水泡或是潰瘍。
2. 手足口症：全身出現小水泡及紅斑疹，容易產生小水泡的部位有口腔、手掌、腳掌、膝蓋及臀部周圍。
3. 少數個案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。

## 三. 護理指導：

1. 增強病患免疫力：多休息、補充足夠水分營養。
2. 病童因口腔潰瘍疼痛易導致食慾下降，可採冰涼、軟質飲食如豆腐、布丁、冰淇淋、飲料等以減少不適。
3. 病童請在家隔離，學童則建議請假暫勿上課，儘量勿到公共場所，並避免與孕婦、新生兒及小孩接觸，預防交互傳染。
4. 照顧者應小心處理病患排泄物(糞便、口鼻分泌物)，且確實洗手。
5. 進食前及便後要洗手，大人回家一定要先洗手、更衣再抱小孩。
6. 避免接觸感染者，對家中第二個病患要特別小心，其所接受的病毒量往往較高，病情可能較嚴重，因此須特別小心注意其病情發展。
7. 注意病患逐漸康復，但病毒仍可經由口鼻分泌物、糞便排出，持續數

周之久，而致感染他人。

8. 如有發燒、口腔長水泡、皮膚發疹等症狀應就醫治療。
9. 加強居家環境清潔衛生及通風，可利用稀釋過的漂白水進行消毒，稀釋比例 1:100，即 10 毫升漂白水混合於 1 公升清水內。另外，酒精是無法殺死腸病毒病菌的。
10. 經常清洗、消毒兒童玩具（尤其帶毛玩具）。
11. 有關例行預防接種問題，特別是兩個月大的嬰幼兒，請於接種前洽請醫師審慎評估。目前腸病毒中除小兒麻痺病毒外，沒有疫苗可供預防接種。
12. **重症前兆**：如出現持續或反覆高燒、嘔吐、嗜睡、不安、意識不清、活力不佳、咳嗽、呼吸急促等非典型症狀，請儘速就醫。

### 正確的洗手方法：



打開水龍頭把手淋濕



抹上肥皂，和水搓揉  
起泡約 20 秒



將雙手沖洗乾淨



捧手將水龍頭沖洗乾淨  
關閉水龍頭



用紙巾把手擦乾

摘自行政院衛生署及  
台北市政府衛生局之衛教單張

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號  
電話：(02)2708-1166

95.04.制、114.07.檢



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

## 腸病毒護理指導

現代醫療，傳統照顧