



腸病毒感染的 認識與防治

從日常生活守護孩童健康

撰文◎門診護理師 林姿妤

審稿◎小兒科主治醫師 孫義文

腸病毒是一類常見且傳染力極高的病毒，此種病毒世界各地都有，通常在夏季、初秋流行，臺灣地區因位在亞熱帶，所以全年都可能有感染發生。主要好發於幼兒與學齡前兒童。由於孩童的免疫系統尚未成熟，加上在幼兒園、學校等群體生活中密切接觸，使腸病毒一旦出現，往往容易快速傳播，成為家長與醫療人員高度關注的公共衛生議題。

何謂腸病毒

腸病毒屬於小RNA病毒科（Picornaviridae），為一群病毒的總稱，在西元1997年以前，已知而被分類的腸病毒共有小兒麻痺病毒（Poliovirus）共3型（1至3型）、克沙奇病毒（Coxsackievirus），含23種A型（A1至A22型，A24型）及6種B型

（B1-B6型）、伊科病毒（Echovirus）共30型（1至33型，但8、10及28型除外）及腸病毒（Enterovirus）（68型～）等60餘型，近年來又陸續發現多種型別，「國際病毒分類委員會」（International Committee on Taxonomy of Viruses, ICTV），在西元2000年依據病毒學基因序列分析結果，重新將腸病毒分為人類腸病毒A、B、C、D（Human Enterovirus A、B、

C、D)等4種Species，而每一種人類腸病毒又有多種血清型，其中腸病毒71型被歸類於腸病毒A型。在所有腸病毒中，除了小兒麻痺病毒之外，以腸病毒71型(Enterovirus Type 71)最容易引起神經系統的併發症，感染腸病毒71型後，發生神經系統併發症的比率特別高，但是嚴重程度各有不同，有的只出現腦膜炎、輕微腦炎、肢體麻痺等非致命性的併發症。

流行病學

腸病毒適合在溼、熱的環境下生存與傳播，臺灣地處亞熱帶，全年都有感染個案發生，所以腸病毒感染症儼然已是臺灣地區地方性的流行疾病之一。依據國內歷年監測資料顯示，幼童為感染併發重症及死亡之高危險群體，而重症致死率約在1.3%至33.3%之間。引起腸病毒感染併發重症之型別以腸病毒71型為主，一般腸病毒感染主要常見症狀為手足口病或疱疹性咽峽炎。依據國內歷年監測資料顯示，腸病毒疫情每年約自3月下旬開始上升，於5月底至6月中達到高峰後，即緩慢降低，而後於9月分開學後再度出現一波流行。以年齡層分析，患者以5歲以下幼童居多，約占所有重症病例90%；在死亡病例方面，以5歲以下幼童最多。

腸病毒的傳染途徑

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，亦可經由接觸病人皮膚水泡的液體而受到感染，此外，新生兒則可能透過胎盤、孕婦分娩過程或產後人際

接觸等途徑感染腸病毒。在發病前數天，喉嚨部位與糞便就可發現病毒，這時候即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由腸道釋出病毒，時間長達8到12週之久。

常見症狀與臨床表現

病毒潛伏期約2到10天(平均約3到5天)，腸病毒感染初期症狀多與感冒相似，如發燒、喉嚨痛、疹子、食欲不振、倦怠等或躁動不安，或是呼吸道及腸胃道症狀，接著會自然痊癒，隨後可能出現手足口病與疱疹性咽峽炎的典型表現。

一、手足口症：特徵為發燒及身體出現小水泡，主要分布於口腔黏膜及舌頭，其次為軟顎、牙齦和嘴唇，四肢則是手掌及腳掌、手及腳趾。常會因為口腔潰瘍而無法進食，病程為7-10天。

二、疱疹性咽峽炎：特徵為突發性發燒、嘔吐及咽峽部出現小水泡或潰瘍，少數併發無菌性腦膜炎。除上述症狀，另外還有新生兒腸病毒敗血症、肝炎、心肌炎及中樞神經症狀等，皆不可輕忽。多數患者症狀輕微，約一週內可逐漸恢復。

腸病毒重症警訊

少數腸病毒感染者，特別是五歲以下幼童，嚴重時可能引發心炎、肝炎、腦炎、新生兒敗血症等，可能致命。臨床上，若發現孩童精神狀態改變、意識不清、手腳冰冷、心跳或呼吸異常，應把握黃金時間送醫，以降低併發症風險。

在幼兒感染腸病毒後的7天內，家長與其他照顧者要特別注意其病情變化，如果出現下列重症四徵兆，請務必立即送到大醫院就醫。

- 一、嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力
- 二、肌躍型抽搐（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）
- 三、呼吸急促或心跳加快
- 四、持續嘔吐

腸病毒之飲食照顧與口腔清潔

- 一、常見罹患咽峽炎或是手足口病的病童因口部潰瘍引起疼痛，而難以下嚥，可給予布丁、仙草、優酪乳、愛玉、運動飲料、豆花等又涼又軟的清涼食物或飲料，避免又燙又硬的食物。
- 二、保持口腔清潔，可用軟毛牙刷、紗布輕柔地清潔口腔，或以開水漱口。
- 三、可依醫師醫囑使用局部口腔消炎噴劑，緩解疼痛。

腸病毒的預防策略

雖然腸病毒傳染力強，但可藉由養成良好衛生保健習慣，來有效降低感染機會。腸病毒之預防策略分別敘述如下：

- 一、勤洗手，養成良好個人衛生習慣。
- 二、均衡飲食、適度運動、充足睡眠，以提升個人免疫力。
- 三、維持居家環境衛生清潔與通風。
- 四、腸病毒流行期間（每年3至9月），盡量避免出入公共場所。

- 五、幼童常接觸的玩具經常清洗與消毒（尤其是帶毛玩具）、桌面與門把，應定期以稀釋後的含氯漂白水進行清洗、消毒（一般環境消毒，建議使用500ppm濃度之漂白水。針對病童分泌物或排泄物污染之物品或表面，建議使用1000ppm之漂白水）。以降低病毒殘留的風險。且不讓幼兒養成咬玩具之習慣，以避免含有腸病毒之口水殘留於玩具上，來降低接觸傳染機會。
- 六、接觸或哺育新生兒前應洗手，必要時務必更衣、戴口罩；除母親或主要照顧者以外的人員盡量避免接觸新生兒。
- 七、腸病毒感染之患者應避免接觸孕婦或其他嬰幼兒，學童感染則建議應請假一週在家休息，避免交叉傳染。

正確認識腸病毒

雖然多數腸病毒感染屬於輕症，經適當休息與照護即可自行痊癒，但仍有少數個案可能進展為重症，甚至引發神經系統或心肺相關

併發症。因此，正確認識腸病毒的特性、傳染途徑與預防方式，對於降低感染風險與守護孩童健康至關重要。

透過正確的衛教宣導與日常生活中的防疫行動，不僅能降低感染機率，也能有效保護孩童與家庭成員的健康。醫療人員、家長與教育單位若能共同合作，建立良好的防疫觀念與環境，便能在腸病毒流行季節中，為孩子築起一道堅實的健康防線。

