

認識腸病毒



◎中國社區健康雜誌/國小兒科診所 楊昇志醫師

在台灣，其實每年的夏天都會出現腸病毒的流行，只是大多數的症狀都很輕微，所以大家並未太注意它，直到一九九八年，腸病毒才真正引起大家的注意。因為在這一季，腸病毒不只在全台灣大流行，更造成了四百零五名嚴重病例，其中七十八名病例死亡，這次的腸病毒風暴震撼了全台灣，讓所有人了解到它的威力，藉由這次的風暴也讓大部份的人加深了對腸病毒的認識，一直到現在，每年的夏天都可以見到腸病毒的流行。在門診當醫師告訴家屬：「您的小孩得到的是腸病毒。」時，通常家屬會慌張地問：「急不急呢？要不要住院？有沒有特效藥可以治療？都待在家裏沒有出門怎麼會得到腸病毒？」其實只要我們能夠充分地認識腸病毒，做好防範的工作，腸病毒並沒有那麼可怕，相較於每年因為意外傷害對兒童所造成的傷害，腸病毒的名聲其實小多了。

◎ **認識腸病毒：**腸病毒是一群病毒的總稱，包含了六十幾種病毒，其中包括A型克沙奇病毒、B型克沙奇病毒、小兒痲疹病毒、伊柯病毒與最後發見的腸病毒六八到七十一型。在一九九八年以前，小兒痲疹病毒是為大家熟知的一種腸病毒，它在早期造成許多幼童的死亡及日後小兒痲痺的後遺症，所幸後來有疫苗上市，在台灣小兒痲疹的傳染早就已經絕跡了。

◎ **好發季節：**大多數的人都以為只有在夏天才會得到腸病毒，其實臺灣地處亞熱帶，所以全年都有腸病毒感染的個案發生。腸病毒適合在濕、熱的環境下生存與傳播，常於夏季和初秋造成流行，而至十月為主要流行期，通常在六月和九月各有一個高峰。

◎ **腸病毒的傳染：**人類是腸病毒唯一的傳染來源，主要經由腸胃道（糞、水或食物污染）或呼吸道（飛沫）傳染，亦可經由接觸病人皮膚水泡的液體而受到感染。在發病前數天，腺體部位與糞便可發現病毒，此時即有傳染力，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。腸病毒的潛伏期在2天到10天之間，平均為3至5天。腸病毒多發生在10歲以下的兒童，因為這個年紀的小朋友抵抗力較差，再加上兒童不容易做好個人衛生習慣，所以較容易感染到腸病毒或是感冒。腸病毒很少有成人的個案發生，因為在成人有超過九成以上已經有腸病毒的抗體，因此不易受到感染，就算感染到腸病毒症狀通常也很輕微。

◎ **臨床症狀及病程：**每一種腸病毒引起的臨床症狀都不太一樣，其中多數感染者沒有症狀，有些則只有發熱或類似一般感冒的症狀，但有非用會出現特殊的臨床表現，包括病毒性腮腺炎、手足口病、痲疹、急性出血性結膜炎、細菌性腳膜炎、病毒性腦炎、肢體痲痺症候群、流行性咽喉痛、心肌炎、心肌炎、新生兒敗血症 等，其中最為大家熟悉且一般所指的腸病毒就是病毒性腮腺炎與手足口病。

手足口病 (hand-foot-mouth disease) 通常由克沙奇A16及腸病毒71型造成，症狀包括：發燒、一、二天或是不發燒，然後會口腔潰瘍、口腔疼痛、舌面紅腫、流口水，手掌、腳掌、膝蓋、臀部有紅疹、小水泡。

病毒性腮腺炎 (herpangina) 其症狀包括高燒二至四天，然後腮腺、口腔內有紅腫、小水泡而後潰瘍，因口腔疼痛，舌面因而造成口水直流、不吃不喝，通常水泡及潰瘍會在發病後的第二或第三天才出現，早期只有發熱的症狀，不易在第一時間就診斷出腸病毒，也因此常有家長會誤以為醫師誤診。

◎ **腸病毒的治療：**跟其他大部份的病毒感染一樣，並沒有特效藥物可以殺死腸病毒，目前的治療都只限於支持療法，我們所給的藥物也都是為了減輕症狀，像是退燒、減輕咽喉疼痛等，除非是腸病毒重症的患者，可以靜脈注射免疫球蛋白治療。不管是治療腸病毒或其他病毒感染，其不二法則就是：患者要多休息、多補充水分。由於病毒性咽喉炎與手足口病都會造成口腔潰瘍，患者因為口腔疼痛、吞嚥困難而影響進食，這時候可以給予冰涼的飲料及柔軟的食物（像是布丁、豆花、奶昔、冰淇淋..等），以補充體力及避免脫水。如果患者口腔潰瘍嚴重完全無法進食，則需要住院經由插管補充水份及電解質。

◎ **腸病毒的合併症：**絕大多數(99.9%)的患者在七至十天內會痊癒，只有極少數個案可能出現合併症。年齡愈小，腸病毒感染機會愈高，也愈容易發生併發症，5歲以下更是高危險群，腸病毒重症患者大多見於5歲以下的患者。常見的併發症包括病毒性腦膜炎、腦炎、心肌炎、肺水腫、肢體麻痺症候群（類似小兒麻痺）、痙攣，甚至導致死亡。通常在出現嚴重併發症前都會有些前兆，包括：活動力變差、意識不清、煩躁不安、肢體無力、虛汗、嗜睡、呼吸困難、心跳加快、持續高燒、頸部僵硬、劇烈嘔吐、肌攣型抽痛（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作，常見於睡覺中）等，所以若是出現以上任何一項症狀，都可能是腸病毒重症的前兆，應該馬上住院做進一步的觀察及治療。

◎ **腸病毒的防範：**在六十幾種腸病毒中，目前只有小兒麻疹病毒有疫苗上市，其他則引起病毒性咽喉炎與手足口病的腸病毒，特別是造成大多數腸病毒重症患者的腸病毒71型，到目前都還沒有疫苗上市，所以唯一的預防之道只有做好個人衛生習慣。

腸病毒在一般的環境中是一種很穩定的病毒，它們在室溫下可以存活數天，4℃可存活數週。冷凍下可存活數月以上。由於腸病毒沒有脂質的包膜，所以它們不受酒精、乙醚、氯仿等有機溶劑的影響，所以用這些藥劑消毒是沒有效果的。但是一旦腸病毒接觸到高溫、紫外光照射、甲醛、酚、加氯消毒（如市售含氯漂白水）的時候，就會失去活性，所以在開放的戶外空間，由於有紫外光照射，也很少有傳染腸病毒的機會。腸病毒在50℃以上的環境，很快就會失去活性，所以食物經過加熱處理，或將衣服浸泡熱水，都可以減少腸病毒傳播。

腸病毒的傳染力極強，不講消毒工作做得多徹底，在我們生活的環境中還是會有腸病毒存在，所以最重要的預防之道還是均衡飲食、適宜運動及充足睡眠，以提昇免疫力，勤洗手、做好個人衛生習慣，不要隨便去觸摸自己的眼睛、鼻子、口腔等黏膜組織，洗手不見得能完全洗掉腸病毒，但是能減少病毒的数量，就算被感染症狀也較輕微。旅行期間，避免出入人擠擁擠，空氣不流通的公共場所。另外要避免近距離接觸腸病毒的患者，且避免與患者分享食物或共用餐具，越親密的接觸，因為接受的腸病毒量越多，病情越嚴重，所以家中第二個得到腸病毒的小朋友，通常症狀較嚴重，如果家裏有學童感染腸病毒，應儘速送醫且讓病童請假在家休息，一方面可以讓腸病毒早一點痊癒，而最重要的是不要再傳染給其他學童。

醫師簡介

柯昇志 醫師

中清社區醫療群/鎮水小兒科診所

