

# 疱疹性咽峽炎的照顧

## 什麼是疱疹性咽峽炎

是由 A 族克沙奇病毒及腸病毒 71 型所引起，好發於夏季與初春，年齡層多發生在 10 歲以下，尤其是 6 個月到 5 歲的嬰幼兒童，但任何年齡層都可能受到感染，病程約持續一個星期左右。

## 臨床症狀

特徵為突發性發燒、嘔吐，食慾不振，吞嚥困難，咽峽部出現水泡然後很快破掉形成潰瘍，因為不敢吃東西、喝水，所以嘴巴很臭，舌苔很厚。多數病例輕微。

## 感染途徑

由直接接觸病人的口鼻分泌物、糞便、飛沫等途徑。腸病毒在病童口沫中可存留 1-2 週，而在病童糞便中可到 2-3 個月以上。擁擠、髒亂的衛生環境、飲水污染及不良衛生習慣是造成快速傳播的主因。

## 照顧方式

1. 症狀護理，例如發燒的處理，依醫囑退燒。
2. 由於口腔潰瘍病人，會因疼痛而不想進食，應給予冷而軟質的食物，像是布丁、奶昔、冰淇淋、果汁或蘋果泥，來減輕疼痛補充水份。但要避免刺激性食物，例如：酸、辣，以免口腔疼痛加劇，注意口腔清潔及衛生。
3. 注意水份的補充，避免因為發燒、嘔吐與進食減少而產生脫水。
4. 餐前便後勤洗手，遠離腸病毒。
5. 用餐前使用局部止痛藥物，也可用冰水漱口。
6. 病人應避免與新生兒、幼兒及孕婦接觸。

## 預防方法

1. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息，請儘量避免出入公共場所不

要與疑似病人接觸。

2. 家中如有症狀輕微的病人，請其在家隔離以免傳染他人並均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣
4. 加強居家環境衛生及通風。
5. 有學童生病時應請假暫勿上課以免傳染其他學童。
6. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
7. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。



## 消毒的方法

1. 腸病毒對酸及許多化學藥物具抵抗力，酒精無法殺死腸病毒。
2. 醛類、鹵素類消毒劑（如市售含氯漂白水）可使腸病毒失去活性。
3. 腸病毒於室溫可存活數天，4°C可存活數週，冷凍下可存活數月以上，但在 50°C 以上的環境，就會失去活性。
4. 乾燥可降低腸病毒在室溫下存活的時間。紫外線可降低病毒活性。
5. 含有氯漂白水之使用方法（使用時建議穿戴防水手套並注意安全）：
  - (1) 一般環境消毒，建議使用 500ppm 濃度之漂白水。
  - (2) 針對病童分泌物、排泄物污染之物品或表面，建議使用

1000ppm 之漂白水。

- (3) 以泡製 500ppm 含氯漂白水為例：取市售家庭用的漂白水 5 湯匙（濃度一般在 5 到 6%）一般喝湯用的湯匙，約 15 至 20cc。加入 10 公升的自來水中（大寶特瓶每瓶容量 1,250cc，8 瓶即等於 10 公升），攪拌均勻即可。
6. 環境消毒重點：不需要大規模噴藥消毒，只需對於常接觸物體表面（門把、課桌椅、餐桌、樓梯扶把）、玩具、遊樂設施、寢具及書本做重點性消毒。清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。



中山醫學大學附設醫院-護理部  
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機\_\_\_\_\_

中興院區 04-22621652 轉分機\_\_\_\_\_