

02 | 腸病毒怎麼照顧？哪些症狀要立即就醫？

腸病毒感染可能出現發燒、喉嚨痛、口腔潰瘍或手腳皮疹；初期不一定看得到潰瘍或皮疹，一兩天後才出現相當常見。並非每位孩童都會出現典型的手足口皮疹，皮疹少也不代表病情一定輕微。

居家照護

- 口腔潰瘍疼痛時，可依醫師指示使用止痛退燒藥，孩子通常會較願意喝水與進食。
- 選擇柔軟、偏涼的食物與飲品，例如涼開水、牛奶、布丁、豆花；避免酸、辣、過燙的食物，以免刺激傷口。
- 進食量減少尚可接受，但若無法喝水，不宜繼續等待。請留意尿量或換尿布次數是否明顯減少。
- 腸病毒屬於病毒感染，藥物以緩解症狀為主，不需自行加服抗生素。

預防家人感染

- 以肥皂洗手：如廁、換尿布、擦屁股後，以及用餐前。酒精與乾洗手對腸病毒的效果有限，無法取代肥皂洗手。
- 不共用餐具、水杯與毛巾。
- 玩具、門把、桌面等常接觸的表面，以稀釋漂白水擦拭：一般家用漂白水 10 毫升，加入 1 公升清水。擦拭後靜置約十分鐘，再以清水擦拭乾淨，孩子會放入口中的玩具尤其需要。調配時請戴手套並保持通風。
- 康復後數週內，糞便仍可能帶有病毒，換尿布、擦屁股後的洗手須持續落實。
- 生病期間請在家休息；何時恢復上學或托育，請依醫師建議及學校規定。

發病第一週留意重症前兆

立即就醫（腸病毒重症前兆）：嗜睡、叫不醒、活力明顯變差、手腳無力、無故驚嚇或突然全身肌肉抽動、持續嘔吐、呼吸急促或心跳明顯加快。**持續高燒（尤其超過三天）也應盡快就醫。**

即使沒有發燒，也不可忽略異常的抽動或呼吸變化。

回診時機

進食與飲水困難、尿量減少、發燒持續數日或病情出現變化時，均應回診。如有任何疑慮，歡迎隨時諮詢。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808