

腸病毒症狀常見有口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍，可能合併發燒，大人小孩皆可能傳染腸病毒

腸病毒好發對象以 5 歲以下居多，尤其幼童為腸病毒感染併發重症及死亡之高危險群體，但其實大人是會感染腸病毒的！只是多數成人感染的症狀通常並不明顯、類似感冒症狀。

### 腸病毒傳染途徑主要有以下 4 種：

- 腸胃道傳染（糞一口、受汙染的水或食物）
- 呼吸道傳染（飛沫、咳嗽或打噴嚏）
- 接觸病人的水泡分泌物而受到感染
- 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

飲食上把握補水、補營養兩個重點，吃東西容易疼痛時，可以選擇冰涼、流質、熱量高的食物，例如：冰豆花、布丁、奶酪、蛋花粥等；如果食欲正常，可以按照平常的飲食狀態，不用特別改變，參考以下飲食原則：

1. 選擇質地軟、液體或溫度冰涼的餐點
2. 富含蛋白質、熱量高等營養價值較高的食品
3. 避免太硬、太熱，以及太辣或太鹹等重口味的食物

### 腸病毒不能吃什麼

- 避免炸物、燒烤
- 避免汽水、含糖飲料
- 較硬食物，可能讓口腔疼痛
- 重口味食物，太鹹、太辣可能刺激到口腔潰瘍和水泡

### 腸病毒預防：勤洗手、以漂白水消毒環境

目前沒有治療腸病毒的特效藥，乾洗手、酒精也沒辦法殺死腸病毒，因此正確用肥皂、勤洗手是最有效的預防方法。

除了勤洗手，[衛福部](#)建議可以透過以下方法來預防腸病毒：

1. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
2. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
3. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
4. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
5. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
6. 在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儘量避免接觸新生兒。

## 腸病毒消毒方法

- 含氯漂白水消毒
- 戶外紫外線、紫外線殺菌燈
- 沸水浸泡或曝曬（衣物等物品）
- 經過加熱處理（食物）

腸病毒對酸及許多化學藥物具抵抗性，如抗微生物製劑、清潔劑、部分消毒劑及酒精，對於腸病毒之毒殺效果有限。需要靠戶外紫外線、紫外線殺菌燈、鹵素類消毒劑（如市售含氯漂白水等）及煮沸等方法才能有效殺滅腸病毒，衣物等物品也可使用沸水浸泡或曝曬等消毒方式。

## 腸病毒常見問題：大人腸病毒可以上班嗎？

### Q：腸病毒潛伏期幾天？

腸病毒感染的潛伏期可能是 2 至 10 天，通常感染 3 至 5 天會出現症狀，需要留意的是，在腸病毒發病前數天喉嚨及糞便都有病毒存在，即開始有傳染力。

### Q：腸病毒傳染力何時最強？

感染腸病毒通常以發病後「一週內」傳染力最強，而病人可持續經由糞便排出病毒，時間可能長達 8 到 12 週之久。

### Q：腸病毒重症四大症狀是那些？

腸病毒重症的症狀包含：「嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌躍型抽搐」、「持續嘔吐」與「呼吸急促或心跳加快」等，如果出現上述症狀，請務必立即就醫。

### Q：腸病毒得過一次還會在得嗎？

有可能！感染腸病毒痊癒之後，只會對這次感染的腸病毒型別產生免疫，所以一生中可能會得好幾次腸病毒。疾管署也說明，對於同一種病毒而言至少會持續有數十年的免疫力，不會復發。但是有幾種腸病毒會引起同樣的手足口病或疱疹性咽峽炎，所以有的人會得到「一次以上」的手足口病或疱疹性咽峽炎。

### Q：腸病毒大人也會得嗎？

大人也會！腸病毒感染並不是幼兒的專利，大人也會得腸病毒，只是大多症狀比較輕微，與一般感冒不易區分。

### Q：大人腸病毒可以上班嗎？

腸病毒具高度傳染力，若大人感染腸病毒，並無強制隔離規定，可視症狀情況決定是否需要外出、上班。但家中如有準媽媽、幼童和新生兒，應盡量避免接觸腸病毒病人。