

# 預防傳染病及手足口病的認識與預防

方玉輝醫生 二零二零年六月五日

## 預防傳染病

我們住在人口稠密的香港，由於環境和地理因素，必須時常注意傳染病的出現、傳播和蔓延，甚至爆發。

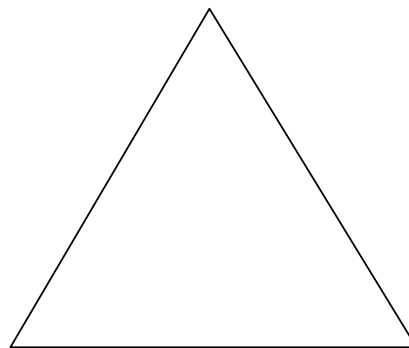
微生物包括病毒（流行性感冒、水痘、冠狀病毒）、細菌（金黃葡萄球菌、沙門氏菌、肺炎鏈球菌、破傷風、結核菌）、真菌（癬、酵母）、原生體（亞米巴、瘧疾）、寄生蟲（肝蟲、蛔蟲）等。傳染病的診斷包括臨床、放射(照肺)、驗血(瘧疾)、生化(表面抗原、抗體檢驗、血清學)、微生物學(排泄樣本、種菌、培植)等，可以找出致病的微生物，有助選擇消滅病源或控制其繁殖的治療藥物。

在正常狀態下，微生物生存於我們身體的一些部位，例如口腔及腸，屬於正常的細菌群，很少侵襲身體的組織，與我們共存。而致病的微生物之傳播途徑包括呼吸氣道（空氣、飛沫）、腸胃（食物、糞便、口腔）、接觸（皮膚、血液、深層體液）和媒介（蚊、狗），每種傳染病都有其微生物及傳播方式。

傳染病得以傳播和致病，受到三個重要因素的影響：微生物；傳播方式及人體狀況。感染的預防和控制的原理和守則都是針對這三個因素：

- （一）防止傳播：衛生、滅蚊滅蟲、隔離、保護身體受侵
- （二）消滅微生物及其源頭：消毒、殺菌、隔離
- （三）加強身體的抵抗能力：強身健體、促進健康、運動、注射疫苗

（一）**傳播**（衛生、隔離）



（二）**微生物**（消毒、殺菌、藥物）

（三）**人體**（健康、疫苗）

當微生物入侵人體之後，會繼續繁殖，造成破壞。侵襲和破壞導致身體不適，引

發病徵，成爲可傳染的疾病。不良的衛生容易導致傳染病，而抵抗力弱的人容易感染傳染病。傳染病潛伏期的長短，病徵和病情的嚴重程度，是視乎致病之微生物的破壞能力，以及受感染者身體的反應。一些人沒有症狀或是很輕微的，可不藥而癒。很多傳染病的治療都是支援性質，如有發燒，便服用退燒藥，若有嘔吐，便要補充水份等等。若然出現病情惡化的徵象，例如持續發燒或氣促，應盡早往見家庭醫生。

常見導致發燒的感染包括上呼吸道感染（傷風、咳、喉嚨發炎）、腸胃炎或出水痘等，都是較輕的疾病，大多是由病毒感染引致，靠患者的免疫系統自行抵抗，多些休息可幫助復原，服用抗生素（消炎藥）則是沒有特別功效的。

預防感染，要保持身體健康，增強抵抗力，留意均衡飲食，適量運動，充足休息和睡眠，適當的娛樂活動，避免過度緊張和保持身心愉快，以及避免吸煙、酗酒等，並要保持室內空氣流通。防疫注射是有效預防一些常見傳染病的方法，特別是兒童。

『不傳便不會染』，個人衛生也非常重要，堅持良好的生活習慣，保持清潔，常洗手和避免接觸病源。經常帶備手帕或紙巾，打噴嚏或咳嗽時用其掩住口鼻，並妥善清理口鼻排出的分泌物，被呼吸系統分泌物弄污後應立即洗手。徹底清潔用過的玩具和傢具，不要與別人共用餐具，不要與別人共用毛巾或洗手間用品；用稀釋的家用漂白水消毒受血液染污的物品，且應戴上清潔的手套。另外，避免前往人多擠迫、空氣流通情況欠佳的公眾地方。患者和家人應留意個人衛生，避免傳染他人，有呼吸道感染症狀或發燒的人士應戴上口罩，並及早看家庭醫生。

還有，環境衛生影響所有居民，做好環境衛生的工作，有助防止傳播。大家必須保持地方清潔，妥善地處理垃圾和廢料，確保公安設施的安全，控制人流，確保空氣流通，改善屋宇的設計。政府有責，人民都有責，人人都要有公德心，切勿隨地吐痰或亂拋垃圾。

## 手足口病的預防與認識

手足口病 (Hand, Foot and Mouth Disease) 由腸道病毒引致，是很常見的幼兒傳染病。防護中心表示目前本港流行的 EV71 型腸病毒與數年前相似，無出現變種或特殊基因變異。顧名思義，患者會手足出疹及口腔有潰瘍。大部份患者的病情屬輕微，父母毋須過度驚慌，但有小部份會產生腦炎等併發症，切莫輕視。

患者通常是半歲至五歲嬰幼兒，一年四季都會出現，尤其在夏天和初秋，傳染性極高，透過人與人之間直接接觸病者的鼻或喉嚨分泌、唾液、穿破的水疱以及糞便而傳播。感染後，病毒會潛伏約 3-7 天才發病。常見的病癥包括

- 發熱：通常約在 38-39°C (101-102°F)之間，會持續三數天
- 口痛、流口水、難嚥：主要是因口腔內出了潰瘍，多數在口腔兩側和舌頭，間中亦影響扁桃體及口腔後壁，持續 3-5 天才消失
- 手足出疹：初期是紅色小粒，一天後疹會變成水泡，然後變成繞紅邊灰黃色底的潰瘍，約 3-7 厘米大，由數粒至十數粒不等，分佈於手掌、臂肘、腳、膝蓋甚至臀部，但不會發於面部和身軀，多數不會引起痕癢或痛苦，並在 7-10 天左右便會消失
- 孩子可能會有拒食、疲倦、頭痛和類似感冒之癥狀，也有些出現肚痛和嘔吐
- 如有併發症如腦炎，會有神智不清、昏迷、頸梗難彎、全身抽搐等徵狀

腸病毒防不勝防，容易在家庭中傳染，若有兒童染病，父母很易被傳染。成人或因身體對病毒的免疫反應較強導致嚴重併發症，也可能是近期的病毒出現基因變異。另一個原因與成年人免疫反應較強，系統錯誤攻擊自己身體所致。併發症不常見，但可引致

- 發燒抽筋
- 脫水
- 類小兒麻痺病、腦炎、腦膜炎、小腦共濟失調、吉巴氏綜合症、腦壓增高症等
- 心肌炎、肺炎、肺水腫等




### 家居處理

- 處理重點：避免脫水和發高熱抽搐，藥物治療反而是其次
- 食物和水份
  - 鼓勵飲水（每天至少八杯）
  - 宜食清淡食物
  - 可吃的食物包括雪糕、布甸、啫喱、稀粥等

- 可採用飲管吮吸，避開潰瘍位置，可減痛苦
- 忌飲太熱的水或含氣的飲品
- 忌吃乾硬或需要咀嚼的食品
- 忌進食太酸、太濃、太鹹、太刺激的飲品和食物
- 護理
  - 用清水（可用稍凍）漱口
  - 保持身體及手足清潔，以免感染
  - 穿衣要鬆身、忌過多
- 沒有特定治療的方法，主要是徵狀治療，以減輕痕癢及痛苦
  - 止痛藥（需要時用）
  - 退熱藥（需要時用）
  - 防止抽筋藥（只適用於個別兒童）
  - 抗生素（通常無效；先請教醫生）
- 應避免到人多擠迫的地方，特別是波波池及會所等
- 孩子應留在家中，直至熱度和紅疹消退，以及所有水疱結痂後才回校上課（約三至五天）
- 留意有沒有併發症，遇下列病徵亦須儘早求診

發熱超過三天	無小便 8 小時或以上	脫水
全身抽搐	進食困難、嚴重口痛	神智不清、昏迷
頸梗難彎	心律不正、休克	情況轉壞

### 預防手足口病:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 預防是絕對困難的，因為既無有效的藥物，亦無有效的疫苗，只能避免或減少與患者接觸。</li> <li>● 病毒可透過飛沫或糞便污染傳播，更可在乾涸的環境表面生存約兩周，酒精搓手液也無法殺滅腸病毒，只能透過洗手減少病毒數量。</li> <li>● 最重要是人人注重個人衛生，在飯前、如廁後，以及處理尿片或其他被糞便沾污的物品後，應用正確方法洗淨雙手，雙手被呼吸系統分泌物弄污後(如打噴嚏後)亦應立即洗手。</li> <li>● 父母及老師應教導兒童在打噴嚏或咳嗽時要掩口鼻，並妥善清理口鼻排出的分泌物。</li> <li>● 兒童的玩具及其他用品應常常徹底清洗（用 1:49 漂白水）。</li> <li>● 患病時孩子應留在家中，直至熱度及紅疹消退，以及所有水疱結痂後才回校上課，亦應避免到人多擠迫的地方。</li> </ul>
---	--