

手足口病

Hand, foot and mouth disease

甚麼是手足口病？

手足口病係由腸病毒（Enterovirus）引起。10歲以下的兒童最常罹患這一疾病，但年齡較大的兒童和成人也有機會感染。大多數病例發生在夏季和初秋。

感染後有何症狀？

這些症狀會在感染病毒 3 至 6 天後出現，並會突然發生，可能包括發燒、喉嚨痛、頭痛或食慾不振，也可能出現嘔吐或腹瀉。發燒通常會持續一到兩天。

開始發燒後大約兩天，患者的口腔內部、舌頭或牙齦上可能會長出疼痛的小水泡。一至兩天後，手掌或手指、足底或腳趾、有時在膝部、手肘及臀部也會出現小紅斑，這些紅斑可能會發展成水泡。斑點和水泡通常在 7 至 10 天後消退。

並非所有手足口病患者都會出現上述所有症狀，感染者也不一定會出現症狀。

會有哪些併發症？

脫水（體液流失）是最常見的手足口病併發症，如果您或孩子因吞嚥疼痛而沒有喝下足夠的液體就會發生。確保您或孩子喝足夠液體保持水分充足。

其它併發症包括腦膜炎（覆蓋大腦的內膜感染）和腦炎（腦腫脹）是很罕見的。

還有報告指有孩子在罹患手足口病數周內，出現脫皮、手指甲或腳趾甲脫落的情況；然而，還不知道這些情況是否由手足口病引起。脫皮和指（趾）甲脫落只是暫時現象。

該疾病如何傳播？

患有手足口病的人在患病的第一週傳染性最強。他們可以透過親密的個人接觸（例如接吻或共用水杯、叉子或湯匙）將病毒傳播給他人。當感染者咳嗽或打噴嚏時，病毒也可以經由空氣中的飛沫傳播。您可能會透過吸入這些飛沫或接觸被水泡、肺部或糞便中的液體污染的物體或表面而受到感染。

病毒可以在感染者的腸道中停留長達數週，並且可以在此期間傳播。

孕婦如果在產前不久感染病毒，有可能會將病毒傳給嬰兒。受感染的新生兒一般會有輕度不適，但很少出現更嚴重的情況。目前尚無明確證據表明孕期感染手足口病會對胎兒造成傷害。日託中心和其他兒童聚集之處，如果清潔衛生工作不到位，就會成為手足口病容易傳播的場所。

如何預防疾病傳播？

要預防手足口病的傳播，就要在感染期間及之後保持良好的衛生習慣，這很重要。在水泡和疼痛消退後的數週內，由於病毒仍可能滯留在糞便中，您或孩子仍有可能將病毒傳染給他人。

要阻止或減低病症傳播，您及孩子須經常用肥皂及水清洗雙手至少 20 秒鐘，在更換尿片或如廁後尤為重要。

要預防帶病毒的飛沫傳播，請教導孩子打噴嚏或咳嗽時用紙巾或內肘遮掩。要鼓勵孩子把用過的紙巾直接扔進垃圾箱並再次洗手。

如果孩子感覺良好，有精神參與活動，您可以繼續送孩子去日託中心。如果採取適當的衛生措施，其他兒童染病的風險並不大。

公用表面和玩具均應以肥皂和清水清洗，再以漂白劑消毒。您可以按以下方法自製表面消毒劑：

- 將 15 毫升（1 湯匙）的家用漂白劑與 1 升（4 杯）水混合

消毒玩具則應使用較弱的漂白水溶液：

- 將 5 毫升（1 茶匙）的家用漂白劑與 1 升（4 杯）水混合

在孩子感覺好轉後的幾週或幾個月內，繼續仔細保持適當的手部衛生。有關洗手的更多資訊，請瀏覽 [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)。

如何治療手足口病？

必要時，可以使用氨基酚（例如泰諾 Tylenol®）或布洛芬（例如雅維 Advil®）來減退手足口病引起的發燒。向醫療保健提供者查詢正確用量，或小心細閱藥物包裝或瓶身的指示。因為手足口病由病毒引起，抗生素無助於治療及治癒此症。

如有發燒或疼痛，可服用醋氨酚 acetaminophen（例如泰諾 Tylenol®）或布洛芬 ibuprofen*（例如雅維 Advil®）。由於存在雷伊氏綜合症風險，18 歲以下人士不宜服用乙酰水楊酸 ASA（如阿士匹靈 Aspirin®）。

*在事先沒有與醫護人員討論的情況下，不應該給未滿 6 個月大的兒童服用布洛芬。

有關雷伊氏綜合症的更多資訊，請瀏覽 [HealthLinkBC File#84 雷伊氏綜合症](#)。

如果不去理會水泡，它們會癒合得更好，所以不要弄破它們。因為口瘡會很疼痛，孩子可能不願吃喝。

如您正在哺乳或胸餵，請繼續為孩子提供母乳。您也可以給孩子冷凍、淡味的液體，例如牛奶（9 個月大後）或清水。不要提供碳酸飲料或酸飲料，例如汽水或果汁。為孩子提供清涼柔軟的食物，例如麵包、麵條或花生醬和果凍三文治。避免酸性和辛辣食物，因吃起來會感到刺痛。



如需查閱有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。