

手足口症衛教指導



一、發病原：為腸病毒。

二、傳染方式：是經由口及糞傳染或口及口傳染(指呼吸道傳染)。

三、症狀：

(一)開始會有微發燒約一、二天。

(二)口腔潰瘍、手掌及膝蓋及臀部會有小水泡。

(三)會因咽峽炎而高燒二~四天，喉嚨、口腔內有小水泡潰瘍造成疼痛及流口水。

(四)泡疹性咽峽炎。

(五)咽喉痛(主要是口腔內後半部黏膜咽門、扁桃腺、小舌頭軟顎上出現水泡，約經過五~六天會自然全癒)。

四、居家照護注意事項：

(一)應加強洗手，減少感染。

(二)外出工作或回到家時，應更換衣物或洗澡再接觸小孩。

(三)處理食物後，尤其是肉類、海鮮等生食，要先洗手後再接觸小孩。

(四)小孩指甲易藏污垢，應定期修剪，以減少感染。

(五)奶瓶、奶嘴應每天以蒸氣或煮沸消毒，且應保持其清潔乾淨。

(六)飲用水一定要煮沸，應避免直接飲用未經確定煮沸的水或來歷不明的水。

(七)適量補充水分。補充維他命 B 群，例如乳類、肉類、穀類、菜類、肝、腎、魚、蛋。

(八)口腔若出現潰瘍或破皮之症狀，應維持口腔之清潔衛生，吃完東西後需清潔口腔，每次進食後以軟毛牙刷立即刷牙、漱口。依醫生指示使用非刺激性溶液，或是抗生素類溶液漱口。

(九)口腔若有潰瘍，飲食上應注意少量多餐，採清淡或流質飲食，避免味道過濃、粗糙、油炸、太冷、太熱之食物。

(十)若口腔潰瘍造成食慾不好及進食困難，可採清淡與流質冰涼的食物進食(如：布丁、豆腐、冰淇淋、奶昔、豆花、冰牛奶、優酪乳等)，避免太燙以免造成口腔潰瘍處疼痛。



(十一)若是家中有人感染手足口病，應予隔離並避免與其他小孩接觸，避免出入公共場所。

(十二)如有以下情形應儘速就醫：(1)嗜睡 (2)抽搐 (3)劇烈嘔吐 (4)肢體無力 (5)呼吸困難 (6)活力差。

(十四)為了避免交互傳染，家人(含病童)應加強洗手，尤其是處理病童的排泄物及口鼻分泌物之後；避免與病童分享食物或共用餐具如奶嘴、奶瓶、湯匙)和日常用品(毛巾、牙刷、棉被)。

(十五)避免出入公共場所。

(十六)家用品及玩具，可用化學製劑(含氯漂白水、消毒紙巾)、高溫(煮沸)、紫外線(日晒)消毒。

(十七)探病原則:避免孕婦、新生兒及幼童探病及陪伴。

參考文獻：

陳月枝、黃靜微、林元淑(2018)·實用兒科護理·於陳月枝總校閱，實用兒科護理(八版，322-323頁)·台北市：華杏。

程子芸、伍雁鈴(2014)·兒童傳染病及其護理·於陳月枝總校閱，實用兒科護理(七版，324-325頁)·台北市：華杏。

黃碧桃等(2004)·兒科臨床手冊·台北榮總兒童醫學部(P245-248)。

