



## 手足口病

### Hand, Foot and Mouth Disease

#### 甚麼是手足口病？

手足口病由某些類型的病毒引起。10歲以下的兒童最常患這一疾病，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。

#### 手足口病有甚麼癥狀？

與患者接觸3至5天後會開始出現癥狀。最初的徵兆可能是輕微發熱，有時還伴有流涕或喉嚨痛、疲倦和食慾不振。發熱一般持續1至2天。

開始發熱後大約2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。1至2天後，手掌、足底、甚至有時在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。

還有報告稱，在罹患手足口病數周之內的孩子中，出現了脫皮、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。

並非所有手足口病患者都會出現以上各種癥狀。有時患者甚至可能不呈現任何癥狀。

#### 手足口病如何傳播？

受感染者如果發病，那麼，在大約7至10天內，會有將病毒傳染給他人的危險。該病毒可以通過與患者親密接觸（如接吻，或共用杯子、叉子或勺子）而傳播，也可以在患者咳嗽或打噴嚏時經由空氣中的飛

沫傳播。一旦吸入了這些飛沫或接觸到受飛沫污染的物品，就有可能受到感染。如果接觸到被水泡中的液體或糞便污染的表面，也有可能感染病毒。該病毒可以在受感染者的糞便中滯留數周之久，在此期間均有機會傳染他人。

孕婦如果在產前不久感染了該病毒，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。

日託中心和其它兒童聚集之處，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。

#### 如何預防手足口病？

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周內，由於病毒仍可能滯留在糞便中，您或您的孩子仍有可能將病毒傳染給他人。

爲了有助於減少手足口病的傳播，應經常以溫水和肥皂洗手。要教導孩子打噴嚏或咳嗽時用紙巾或內肘遮掩。這可以預防帶病毒的飛沫傳播。要鼓勵孩子把用過的紙巾直接扔進垃圾箱并再次洗手。

如果孩子感覺良好，有精神參與活動，您可以繼續送他/她去日託中心。如果採取適當的衛生措施，其他兒童染病的風險並不大。在孩子周圍或是在日託中心，更換尿

片之後和照顧孩子就餐或進食之前，要特別細心地洗手，並徹底清洗各種表面。

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。

消毒玩具應使用濃度更低的漂白劑：

- 將 5 毫升（1 茶匙）的家用漂白劑與 1 升（4 杯）水混合。

孩子好轉之後的數周甚至數月內，仍應保持謹慎的衛生習慣。

如需了解有關洗手的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #85 父母和小孩均須留意清洗雙手](#)。

## 手足口病如何治療？

必要時可使用醋氨酚（acetaminophen），例如泰諾（Tylenol®），以緩解由手足口病引起的發熱。請向您的醫護人員諮詢服用劑量，或仔細閱讀包裝盒或藥瓶上的指示。抗生素對治療或治愈手足口病沒有任何作用。

如有發燒或疼痛，可服用醋氨酚（Acetaminophen）或 Tylenol®。水楊酸（ASA）或阿士匹靈（Aspirin®）不應給任何二十歲以下人士服用，因為有造成雷伊氏綜合症的危險。

如需了解更多有關雷氏綜合症的信息，請參閱 [HealthLinkBC File #84 雷氏綜合症](#)。

不要把水泡擠破，因為未破的水泡更容易痊癒。由於口腔潰瘍會有痛感，孩子可能不願進食或飲水。

只給孩子飲用涼的、無刺激性的液體，如牛奶或水。不要給孩子飲用起泡或酸性的飲料，例如汽水和果汁。不要給孩子吃酸性或辛辣的食物，因為它們會刺激口腔。只給孩子食用涼爽、柔軟的食物，例如麵包、面條或花生醬果凍三明治。

請牢記，如果您認為孩子感染了手足口病，就一定要遵守正確的衛生習慣（例如勤洗手），防止將疾病傳染給他人。

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority