

## 風疹 Rubella

### 什麼是風疹？

風疹也稱德國麻疹，是一種由風疹病毒引起的疾病。

通常情況下，風疹只是輕微疾病，但對孕婦和及其腹中正在發育的胎兒來說卻可能很嚴重。感染了風疹的孕婦可能會發生流產或死產，所生下的寶寶也可能會患有嚴重的出生缺陷，包括失聰、眼疾、心臟缺陷以及肝、脾和腦部的損傷。這被稱為先天性風疹綜合症（**Congenital Rubella Syndrome**，簡稱**CRS**）。在懷孕的頭三個月裡感染風疹的孕婦所生下的寶寶患**CRS**的概率達九成。由於常規免疫接種的普及，許多婦女已對風疹免疫，所以**CRS**非常罕見。儘管如此，移民至加拿大的女性所生的嬰兒中仍有**CRS**病例出現，因為在全球許多地方風疹免疫仍不屬於常規免疫接種的項目。

### 是否有風疹疫苗可以打？

卑詩省有兩種疫苗可預防風疹：

1. 麻疹、流行性腮腺炎、風疹（**MMR**）疫苗
2. 麻疹、流行性腮腺炎、風疹和水痘（**MMRV**）疫苗

這兩種疫苗為兒童常規免疫計劃的一部分，兒童和其他需要預防風疹的人士均可免費接種。如需獲取更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #14a 麻疹、流行性腮腺炎、風疹疫苗（MMR）](#)
- [HealthLinkBC File #14e 麻疹、腮腺炎、風疹和水痘混合疫苗](#)

### 如果我正在備孕，應該怎麼做？

如果您是育齡女性，請在懷孕前確保您已對風疹具有免疫力。如果您尚未對風疹免疫（未曾患過風疹，或未接受過風疹免疫接種），應接種**MMR**疫苗，而後等待1個月再懷孕。

### 如果我已經懷孕，應該怎麼做？

如果您已經懷孕，且不知道自己是否對風疹免疫，醫護人員會為您安排抽血，檢查您是否對風疹免疫，這是產前保健的流程之一。如果您尚未對風疹免疫，應在分娩後（最好是出院前）進行免疫接種。由於孕婦應避免接種活性疫苗，所以懷孕期間不直接接種風疹疫苗。但如果孕婦在懷孕期間接種了風疹疫苗，也無需因此終止妊娠。尚未發現接種該疫苗會引起先天性風疹綜合症。

### 風疹如何傳播？

風疹經由接觸感染者的唾液或口腔、喉嚨的分泌物傳播。當感染者咳嗽或打噴嚏時，病毒便會經空氣中的飛沫傳播。如果您吸入這些飛沫或觸碰到被風疹病毒污染的物品，便可能受到感染。與風疹病毒攜帶者共享食物、飲品、香煙或與其接吻，您都有可能面臨受感染的風險。

### 風疹有哪些症狀？

風疹可引起皮疹、發熱、關節疼痛、頭痛、不適、流鼻水和眼睛刺痛，亦可能出現耳後和頸後淋巴結腫痛。

可能有瘙癢感的皮疹會首先在面部出現，之後從頭到腳向下擴散，持續 3 至 5 天。約有一半的風疹感染者不會出現皮疹症狀。

症狀會在感染風疹病毒後 14-21 天出現。在絕大多數情況下，症狀在接觸到病毒後的 14-17 天出現。

### 如果我已經接觸了風疹病毒，應該怎麼辦？

如果您與風疹患者已有接觸，且您此前未曾患過此病，或未曾接種過 1 劑風疹疫苗，則您應立即進行免疫接種，以預防日後因接觸風疹病毒而受到感染。請與您的醫護人員聯繫，安排免疫接種。

可能接觸過風疹病毒的孕婦應向醫護人員諮詢，以確定是否對風疹免疫。接觸了風疹且不具備免疫力的孕婦需接受血檢，以確定是否感染風疹。

### 如果我認為自己已患上風疹，應該怎麼做？

如果您出現發熱和皮疹症狀，認為自己患上了風疹，尤其是當您接觸過風疹患者或曾前往風疹爆發地區旅行，應約見醫護人員為您檢查。您最好提前預約，儘快尋求醫治，避免將病毒傳染給他人。風疹在候診室和急症室等處可迅速傳播。醫生或分診護士會安排您在一個封閉空間接受檢查，並確保您就診時，候診室內沒有其他病人。請攜帶您的免疫接種記錄。醫護人員會對您進行身體檢查、驗血，並拭取您喉部分泌物或提取您的尿液樣本，以診斷您是否患上了風疹。

### 我如何才能預防把風疹傳染給他人？

風疹患者從出疹前 7 天至出疹後 7 天均有可能將病毒傳染給他人。如果您感染了風疹，可採取以下措施防止將病毒傳染給他人（尤其是孕婦）：

- 開始出疹後，請留在家中 7 天
- 經常洗手

- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾或衣袖遮掩，而不要用手摀住口鼻
- 不要與他人共享食物、飲品或香煙，不要與他人接吻

### 在家中如何治療？

約見醫護人員後，您可在家中採取以下治療方法，幫助自己在休養和康復期間舒緩不適。

- 攝入大量液體，如水、果汁和湯等。如果您出現發熱症狀，更要做到這一點
- 充分休息
- 如有發燒，請及時治療

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®)。不應該給 18 歲以下人士服用乙酰水楊酸 ASA (例如阿司匹林 Aspirin®)，因為有造成雷伊氏綜合症 Reye Syndrome 的危險。

\*在事先沒有與醫護人員溝通的情況下，不應該給 6 個月以下的兒童服用布洛芬。

如要了解雷伊氏綜合症詳情，請參閱 [HealthLinkBC File #84 雷伊氏綜合症](#)。

如要了解免疫接種詳情，可瀏覽 ImmunizeBC (卑詩免疫接種) 網站：[www.immunizebc.ca](http://www.immunizebc.ca) (英文網站)。



如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 網頁，或訪問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，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://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。