



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

提防手足口



衛生署衛生防護中心於10月3日表示，本港手足口病及急性腸胃炎的活躍程度近日有所上升，手足口病在本周首3日已錄得5宗，涉及22人患病；而急性腸胃炎在上周亦錄得5宗，共38人患病；中心呼籲市民應提高警覺，預防受到感染。

甚麼是手足口病？

手足口病是一種由腸病毒引致的傳染病，通常由腸病毒如柯薩奇病毒和腸病毒71型引起，而且多數在夏季及初秋時份出現，潛伏期約三至七天。

誰容易受到感染？

手足口病常見於嬰孩及五歲以下的小童身上，由於**傳染性高**，所以很容易在幼稚園及幼兒中心做成爆發性傳染。

手足口病有甚麼病徵？

手足口病的患者會發燒，口腔有疼痛的潰瘍，以及帶有水疱的皮疹，喉嚨痛，食慾不振等；另外手掌和腳掌會出現紅點，但並不痕癢。

手足口病會引併發症嗎？

因手足口病而引起的併發症十分罕見，如病毒性腦炎及類似小兒麻痺症的症。

手足口病經甚麼途徑傳播？

手足口病是透過人同人之間，直接接觸患者的鼻或喉嚨分泌、唾液、穿破的水疱以及糞便而傳播。此病的傳播能力由病發開始，或會維持數星期，直至糞便中的病毒消失為止。



怎樣預防手足口病？

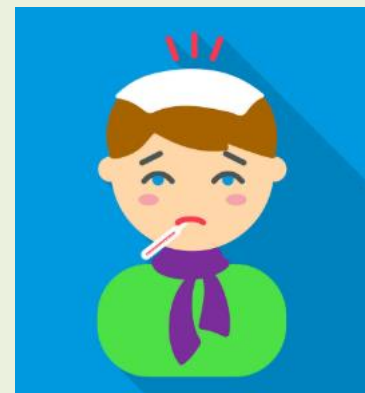
- 要有效預防手足口病，最重要是養成**良好的衛生**習慣。
- 要嚴謹遵守個人衛生措施，包括**經常洗手**、咳嗽或打噴嚏時掩著口鼻，以及避免與患者有親密接觸。
- 另外，亦要**保良好的環境衛生**，例如將染污的物件及其表面清洗乾淨，以及保持室內空氣流通。
- 兒童應避免上學或參加團體活動，直至病徵消退以及身上的水疱乾涸及結痂。

如患上手足口病，應怎樣做？

現時並沒有特定的治療方法，大部份患者的病徵如發燒、潰瘍及皮疹於一個星期後便會自動消退。於患病期間，可採用症狀療法，例如：

1. 減低患者的熱度

- 環境方面：保持室內空氣流通，可開冷氣或風扇。
- 冷敷法：給予患者冷飲，額上敷冰袋等。
- 溫水擦浴：可用32°C - 34°C溫水進行擦浴，這樣可以增加皮膚溫度的傳導發散，刺激血管擴張，促進熱的散發。
- 按醫生處方給予患者退熱藥物。



2. 飲食：

- 宜進食有營養、清淡及易消化的食物，避免肥膩食物。
- 補充大量水份，但要注意尿量及進水量的平衡。

3. 休息

- 鼓勵患者臥床休息。
- 避免劇烈運動，待退熱後，以漸進之運動以恢復體力。

4. 保持舒適

- 應即時更換汗濕衣服和被舖。
- 用暖巾抹汗。
- 使用棉質內衣物，以吸汗及保暖。

5. 紓緩口腔潰瘍、皮疹、喉嚨痛等痛楚

- 保持患者口腔清潔及濕潤。
- 避免進食粗硬、太熱或辛辣食物。
- 刷牙時避免碰觸患處。
- 按醫生處方給予患者止痛藥物、藥膏或漱口水。



6. 改善食慾

- 避免於餐前喝大量飲料。
- 進食水份較多的食物，例如：粥，湯粉麵，粟米湯等，避免太乾的食物。
- 變化烹調方式，藉色、香、味的調配來引起食慾。
- 少食多餐，避免一次過供應大量的食物，可在每餐之間加一些小點心，例如：雞蛋、牛奶、水果等含豐富營養的食物
- 避免油膩食物及零食。

7. 護理身體的皮疹及水泡

- 皮疹常於一個星期後便會自動消退，水泡亦會自行乾涸及結痂。
- 教導小孩切勿抓破水泡，如水泡有破損，切勿胡亂塗藥。
- 若不慎接觸穿破的水疱，必須立即洗手，以免傳播疾病。



參考資料：

- 衛生防護中心網頁

以上資料只供參考
更新日期: 2018年10月9日



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest