

水痘

病原體

水痘是由水痘帶狀疱疹病毒引起的急性傳染病，多發生在 12 歲以下的兒童身上。雖然大部份人於感染水痘後都會終身免疫，但水痘病毒仍可能潛伏於人體內，並可在多年後復發引致「帶狀疱疹」，俗稱「生蛇」。



病徵

- 患者通常會出現發燒和痕癢的紅疹。
- 紅疹大概於 5 天內陸續出現，最初出現於身軀，然後向面部和四肢散佈。
- 這些紅疹先是扁平狀，及後形成突起的豆狀小水疱，小水疱維持約 3-4 天，然後變乾、結痂。
- 患者通常於 2-4 星期內痊癒。
- 曾接種水痘疫苗者仍可能感染水痘(稱「突破感染」)。其症狀通常較為輕微或較不典型，水疱數目亦較少，紅疹通常以斑丘疹為主而非水疱，病程通常比未有接種疫苗者短。

傳播途徑

- 水痘可透過飛沫或空氣傳播。
- 亦可經由直接或間接接觸水痘或帶狀疱疹患者帶有病原體之水疱液、黏膜分泌物而傳播。

潛伏期

10-21 天，通常 14-16 天。

傳染期

通常由患者出疹前 1-2 天，直至所有小水疱變乾。水痘的傳染性極高，尤其是在患者出疹的初期。

併發症

水痘屬於輕微疾病，並會自行痊癒。不過，有部份患者的傷口可能會出現細菌感染。抵抗力弱的人士和孕婦，患上嚴重的併發症如肺炎和腦炎的機會較高。初生嬰兒若染上水痘，病情會較嚴重，甚至危及性命。婦女在懷孕初期若染上水痘，有可能導致胎兒出現先天性缺陷。

患上水痘時的注意事項

飲食	<ul style="list-style-type: none">● 補充充足水份● 攝取足夠蛋白質，以補充免疫力● 少吃燒烤炸辣的食物● 避免進食油脂類食物、發酵類麵包
痕癢難耐	可向醫生處方合適的止癢藥使用
水泡	<ul style="list-style-type: none">● 穿著寬鬆衣服，以免壓迫傷口引起感染及不適● 剪指甲及睡覺時戴手套以防止抓傷患處

結痂	水痘傷口完全結痂脫落後，如傷口仍有不適，應諮詢醫生
洗澡	<ul style="list-style-type: none"> ● 勤洗澡，減少皮膚尚餘的細菌繁殖及傷口發炎 ● 用溫水洗澡以紓緩皮膚不適

治理方法

- 諮詢醫生有助了解病情；並遵從醫生的建議使用藥物(如退燒和止癢藥物)，以紓緩病徵。
- 如出現發燒，應多喝開水和多休息。
- 睡眠時可穿上清潔的棉手套，以免抓破小水疱而引致皮膚發炎及留下疤痕。
- 應避免與孕婦和抵抗力弱的人士接觸。
- 患上水痘的兒童不應返回學校/幼稚園/幼稚園暨幼兒中心/幼兒中心，應留在家中直至所有小水疱變乾(通常在紅疹出現約 1 星期後)，以免把病毒傳染給校內其他同學。
- 家長須留心觀察兒童的病情。如出現持續發燒、拒絕進食、嘔吐或嗜睡等病徵，應及早求診。
- 家長亦要小心觀察家中其他兒童，是否出現水痘的病徵。

預防方法

1. 保持個人和環境衛生

- 經常保持雙手清潔。尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。
- 如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 當出現感染徵狀，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。

2. 保持良好的環境衛生

- 定期清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用1比99稀釋家用漂白水(即把1份5.25% 漂白水與99份清水混和)消毒，待15-30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。
- 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用1比49稀釋家用漂白水(即把1份5.25%漂白水與49份清水混和)消毒被污染的地方及鄰近各處，待15-30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。
- 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

3. 免疫接種

- 現時已有疫苗預防此病，約 9 成接種疫苗的人士都可以產生免疫能力。
- 在「香港兒童免疫接種計劃」下，兒童會接種共兩劑水痘疫苗。家長可向衛生署母嬰健康院或家庭醫生查詢詳情。