傳染病系列

手足口病

衞生防護中心

衞生署

病原體

手足口病是一種常見於兒童的疾病，通常由腸病毒如柯薩奇病毒和腸病毒71型引起。腸病毒71型引致的手足口病備受關注，是因為它較有可能引致嚴重併發症（如病毒性腦膜炎、腦炎及類小兒麻痺症癱瘓等），甚至死亡。在香港，手足口病的高峰期一般為五月至七月，亦有機會於十月至十二月出現較小型的高峰期。

病徵

大部份患者病徵輕微並在 7 – 10 天內自行痊癒。病發初期通常會出現發燒、食慾不振、疲倦和喉嚨痛。發燒後 1 – 2 天，口腔可能會出現疼痛的水疱，這些水疱初時呈細小的紅點，然後會形成潰瘍。潰瘍通常位於舌頭、牙肉以及口腔的兩腮內側。另外，手掌及腳掌，甚至臀部及／或生殖器亦會出現不痕癢及有時會帶有小水疱的紅疹。手足口病患者亦可能沒有病徵，或者只出現皮疹或口腔潰瘍等病徵。

患者痊癒後，會對相應的腸病毒產生抗體，但日後仍可感染由其他腸病毒引致的手足口病。

傳播途徑

手足口病主要透過接觸患者的鼻或喉嚨分泌物、唾液、穿破的水疱或糞便，或觸摸受污染的物件而傳播。患者在病發首星期最具傳染性，而病毒可經由其糞便排放達數星期。

潛伏期

潛伏期約為 3 - 7 天。

治理方法

現時並沒有藥物治療手足口病。患者應多喝水和有充足休息，同時亦可用藥物治療症狀，以紓緩發燒和口腔潰瘍引致的痛楚。

為免把病毒傳染給別人，患病的兒童應該避免上學或參加集體活動，直至所有水疱變乾。如感染是由腸病毒71型引致，患者完全康復（即發燒及紅疹消退，以及所有水疱乾涸及結痂）後應留家休息多兩星期才回校上課。

父母要細心觀察兒童的病情。如出現持續高燒、神情呆滯或病情惡化等情況，患者應立即求醫。

預防方法

現時仍未有疫苗可有效預防手足口病。要有效預防感染，保持良好的個人及環境衞生最為重要。

1. 保持良好的個人衞生

- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後；進食及處理食物前；接觸水疱後；及如廁後。
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾。由於酒精未能有效殺死一些引起手足口病的病毒（例如：腸病毒71型），酒精搓手液並不能代替使用梘液和清水潔手。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 用膳時要使用公筷和公匙，不要與人共享同一食物或飲料。
- 不要與他人共用毛巾或其他個人物品。
- 避免與患者有親密接觸，如接吻、擁抱。
- 當身體不適時，不應上班或上學及應向醫生求診。
- 患者應避免處理食物和照顧兒童、長者和缺乏免疫力的人士。

2. 保持良好的環境衞生

- 經常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。
- 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物，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。
- 當學校或院舍爆發手足口病期間，避免集體活動。此外，應減少人手調動，盡量安排同一組員工照顧同一組學生。

衞生防護中心網站	www.chp.gov.hk
衞生署健康教育專線	2833 0111

二零二三年七月修訂