**水痘**

**疾病介紹**

* **流行病學:**

水痘是帶狀皰疹病毒所引起的高傳染性疾病，好發於冬季、早春

* **傳染途徑:**

主要經皮膚接觸、飛沫或空氣傳染，或接觸到水泡或被水泡液和黏膜分泌物污染的器物等也會間接傳染

* **潛伏期:**

2-3週，一般13~17天

* **傳染期:**

自出疹前5天起(約1-2天)至完全結痂皆具傳染力，出疹前傳染力最高

* **抵抗力**

自然感染或接種疫苗均可產生永久性的免疫。

* **症狀**

初期:前1~2天出現發燒(37.5～39°C)、疲倦、食慾不振、頭痛、肌肉痠痛(約2～5天)等感冒症狀

中期:皮膚症狀，皮膚出現紅斑→丘疹→水泡or膿泡→結痂(也可同一時間同一部位看到不同疹子變化，疹子多由臉、頭皮往四肢軀幹延伸)。<通常2~4週內痊癒>

**處置方式**

* **隔離**

出現症狀立即隔離，家中保持空氣流通直到全身水報結痂變乾為止，遵守呼吸道衛生及咳嗽禮節:戴口罩、勤洗手、痰液需包在衛生紙內並丟於有蓋子的垃圾桶或馬桶沖掉，不得已必須出入公共場所時，須配戴口罩並穿著長袖衣物

* **治療**

皮膚:依照醫師指示塗抹外用止癢藥膏、口服抗組織胺止癢

發燒:依醫師處方服用退燒藥，但切勿使用含有阿斯匹靈的退燒劑，避免導致雷氏症候群之危險

康復:多數可自行康復，少數細菌感染、神經病變、肺炎等

* **預防**

水痘疫苗，注射後可有效預防98%水痘病毒，注射後兩週產生抗體，可持續數十年的保護力且副作用低

不具有水痘抗體者，暴露72小時內注射水痘疫苗至遲於五天內接種，仍有7成保護力

* **建議施打對象**

未感染水痘成人、欲懷孕而未得水痘者、親密接觸水痘病人於四天內(最好48小時內)給予免疫球蛋白治療

* **不建議施打族群**

孕婦、新生兒

* **照護原則**
  + 剪指甲或戴上棉質手套避免抓傷，勤洗手避免感染
  + 採溫水淋浴保持皮膚清潔，盡量少使用肥皂等刺激皮膚，洗澡後採輕拍乾燥勿摩擦，穿寬鬆柔軟衣物，局部可塗抹止癢藥膏
  + 口中若長水痘時，可採少量多餐，採清淡、流質飲食，如粥或濃湯，並大量喝水
  + 發燒時，多補充水分，可服用退燒藥緩解身體不適，若持續高燒不退、嚴重咳嗽、耳朵痛、頭痛、精神恍惚、眼睛出現水痘、皮疹發炎等症狀時，盡速就醫
  + 打噴嚏應掩住口鼻，多在家休息避免傳染他人
  + 預防水痘發生可施打疫苗
  + 水痘結痂及不具傳染性，勿強行將痂皮剝落以防留下疤痕
  + 急性期臥床休息，嚴密隔離(少與他人接觸)，勿出入公共場所，避免交互感染
  + 居家房間、器物使用500ppm漂白水消毒，保持房舍通風、勤洗手
* **參考資料**

高榮衛教單張2019.07.16修訂

國泰醫院衛教單張2019.08修訂

台北市衛生局水痘衛教單張