

夏季腸病毒活躍 成人是最大感染源

華人健康網作者：華人健康網 記者張雅雯／台北報導 | 華人健康網

腸病毒是夏季盛行的病毒，尤其 5 歲以下嬰幼兒併發重症的風險更高，醫師表示，目前腸病毒沒有疫苗可預防，只能靠勤洗手。然而除了注意孩子的衛生習慣、以免互相傳染，大人親近孩子前更要落實洗手，一項針對家有幼兒的媽媽調查顯示，32%媽媽不知道成人是最大感染源，可能因親親抱抱而傳染腸病毒給孩子。(影音／攝影記者黃志文)

成人會傳染腸病毒 逾 3 成媽不知

最新一份「寶寶免疫力認知度」，針對家中有 1-7 歲孩子的媽媽進行調查，高達 94.4%的媽媽最擔心孩子感染腸病毒，其中更有 6 成以上孩子，實際感染過腸病毒。

周怡宏醫師指出，腸病毒雖然好發於嬰幼兒，其實成人也會感染，只是 9 成以上屬於無症狀感染，若沒有做好洗手等衛生習慣，成人對孩子親親抱抱，可能成為傳染病毒的載具。不過調查發現，仍有 32%媽媽不知道成人是腸病毒最大感染源，成為防疫漏洞。

含益菌奶粉 有助於提升免疫力

周怡宏醫師表示，腸病毒沒有疫苗可預防，若不幸併發重症、也只能做支持療法，因此除了注意衛生習慣，也必須加強孩子身體的免疫力，透過補充益生菌是方法之一，現在也有添加益生菌的成長奶粉可使用。

營養師江姿瑩指出，益生菌不是添加愈多愈好，要注意菌種能否確實停留在寶寶腸道，以 Bbi 得益氏菌為例，經臨床實驗證實可經得住胃酸的考驗，在腸道存活並增加腸內好菌數目，持續有效的產生免疫保護效果。

日常生活則要落實下列衛生習慣，以有效降低感染腸病毒的機率：

1. 勤洗手並擦乾，養成良好的個人衛生習慣。
2. 每天注意均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時不上學，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意時時維持居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 絕對避免與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 新生兒與嬰幼兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 玩具經常擦拭、清洗、消毒。
9. 嬰幼兒的照顧者或接觸者應特別注意個人衛生與手部清潔。

近來天氣炎熱，流行性感冒及腸病毒盛行，為避免幼兒傳染，本園已於 6 月 2 日〈日〉進行全園消毒。每日晨間入園時由值班老師測量體溫、檢查喉嚨狀況。時時提醒寶貝勤用肥皂清洗、消毒雙手，並要求幼兒戴口罩，保護自己。希望家長亦能在幼兒書包中多準備一些口罩，讓寶貝替換。減少出入公共場所，如有不舒服或發燒，請留在家中休息，以免互相感染，也務必告知老師。讓我們一起為寶貝的健康把關！

~再與幼兒園 關心寶貝的健康~