認　識　水　痘

接觸病毒後約兩週，先會有**發燒、頭痛**、**肌肉酸痛**等類感冒症狀約2～5天。然後**皮膚上出現斑丘疹，由臉、頭皮、軀幹往四肢延伸**，全身性的皮疹逐漸快速顯現，隨後變成水疱，最後留下粒狀痂皮。發疹早期傳染力最強，致病原為水痘帶狀疱疹病毒。

一、潛 伏 期：2～3週。

二、傳染方式：主要是人與人之間經由皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染。

三、可傳染期：由出紅疹以前 5 天起（通常為前 1～2 天）到水疱出現後 5～7 天之間。接觸到帶狀疱疹的水疱，也可以造成傳染。同一家庭內的傳染率可高達 80～90%。

四、季 節 性：好發於冬季及早春。

五、好發族群：

1.水痘：以 3～9 歲為尖峰，占 60%。15 歲以前即有 90%以上的人感染過水痘。而併發症的危險群為小於 5 歲、大於 20 歲者及免疫不全者。

2.帶狀疱疹：

(1)好發於老人，年紀越大，發病的機會大增。

(2)有惡性腫瘤或是服用免疫抑制劑，因抵抗力較差，故發病之機會亦高。

(3)小孩在 2 個月大前得過水痘會增加得到帶狀疱疹的機會。

六、治療：

1.由醫師評估是否需要開立抗病毒藥物或症狀治療。

2.自我健康管理：

(1)建議在家休養，直到全身所有病灶均結痂為止，或皮疹出現後至少請假五天，以預防水痘疫情的散播。

(2)避免出入公共場所；避免患者與好發族群接觸。

(3)與人接觸、外出至公共場所應戴口罩(以外科口罩為宜)。

七、預防方法：

1.接種水痘疫苗：於出生滿12個月可接種一劑；13歲以上接種二劑，間隔4～8週。

2.避免接觸病人的水疱液以及飛沫，照顧者接觸病人時應戴外科口罩，且接觸後需以肥皂或消毒劑洗手。

3.保持空氣流通，維持良好的個人衛生習慣，提升自身之免疫力。

4.避免到過度擁擠、通風不良的場所。

健仁醫院護理部教育組 96.04 制
109.12（4 修）/113.03（檢視）