育仁健康衛教篇

認 識 水 痘 Varicella

什麼是水痘？

是由**水痘帶狀疱疹病毒**（VZV）引起之高傳染性疾病！潛伏期約 2～3 週，一般為 13～17 天，好發年齡以 3～9 歲年齡層為尖峰，近年來感染者年齡有逐漸後移趨勢。依據疾管署歷年監測結果，5 月仍為主要流行季節。

感染水痘有哪些症狀？

初期（**紅疹出現前 1－2 天**）包含輕微發燒（37.5－39℃）、**疲倦**、**食慾不振**、**頭痛**及**肌肉或關節痠痛**等症狀約 2～5 天，之後皮膚上出現斑丘疹，然後多**由臉、頭皮往軀幹及四肢延伸**，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（**通常約於二至四星期內痊癒**）。

成人得到水痘會有更嚴重的全身症狀，且有較高的併發症風險，常見的併發症為下呼吸道感染和繼發性細菌感染。在出疹前 1 至 2 天可能先有發燒及不適，與小孩先出現皮疹的病程有所不同。

傳染方式？

- 經由皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染，接觸到得帶狀疱疹患者之水疱，也可以造成傳染。
- 也可被經由被水疱液和黏膜分泌物污染的器物間接傳染。



水痘的傳染期

由出紅疹以前 5 天起（通常為前 1～2 天）到第一批水疱出現後 5 天之間，在病人出現水痘疹前之際的傳染力最高。帶狀疱疹患者的傳染力可持續到水疱出現後 1 週。

感染水痘後，可以變成潛伏性感染，至成年時復發為帶狀疱疹。

育仁小學健康中心製

育仁健康衛教篇

水痘的預防與注意事項

預防方法

- 預防水痘最有效的方法就是按時接種水痘疫苗，出生滿 1 歲的幼兒應儘速由醫師評估接種。
- 維持良好的個人及環境衛生，保持雙手清潔，並用正確的方法洗手。
- 保持室內空氣流通，避免長期處於密閉空間內。
- 患者應遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節。

注意事項

- 目前已有抗病毒藥物可以有效治療水痘，出現紅疹或水泡等疑似水痘病徵時，請立即就醫治療。
- 請立即對病人採取隔離措施，並保持室內空氣流通。病人應遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節，直到水泡變乾結痂為止，同住者應維持良好的個人及環境衛生，保持雙手清潔，時時正確勤洗手。
- 感染者應避免接觸未接種水痘疫苗的嬰幼兒、孕婦及免疫功能低下者等水痘高危險群。孕婦感染水痘可能會導致胎兒先天性缺陷，免疫低下者罹患水痘容易併發肺炎和腦炎。
- 學生得到水痘時，應不要到校上課，而應請假在家休息到水泡結痂，且最好由醫師評估傳染力已大幅降低後再復課。
- 曾施打水痘疫苗者仍可能感染水痘，稱突破感染（Breakthrough infection），其症狀較輕微或較不典型，可能不發燒或發燒溫度較低，水疱也少於 50 顆，病程通常比未接種者較短（4 到 6 天）。若水疱多於 50 處，則傳染力更強，不宜忽視，罹病期間仍應與他人適度區隔。



育仁小學健康中心製