



認識水痘

一、什麼是水痘

水痘是一種急性出疹性傳染性疾病，由水痘-帶狀疱疹病毒所引起。

二、水痘的傳染途徑

潛伏期大約為13~17天，主要是經由空氣傳染、飛沫、皮膚直接接觸到帶狀疱疹患者之水疱、被水疱液和黏膜分泌物污染的器物間接傳染，一旦結痂後，痂皮則不具傳染性。

三、水痘的臨床症狀

初期有發燒、咳嗽、肌肉或關節痠痛等全身不適的感覺，漸漸由頭皮、臉至軀幹、四肢開始出現紅斑→丘疹→水→膿→結痂→脫落。其中常合併喉嚨疼痛、眼睛不適、畏光等症狀。

四、水痘好發年齡及季節

好發於3~9歲以下的兒童，近年逐漸至9~15歲，年齡越小，症狀較輕；年齡愈大時感染則症狀嚴重。水痘多流行於春、冬二季，曾經感染過的病人，復發將會以帶狀疱疹病症(俗稱飛蛇)出現，目前已有疫苗可注射。

五、水痘的併發症

水痘的併發症較少，極少數病人可能有皮膚續發性感染、肺炎、腦炎、雷氏綜合症候群等症狀。致死率相當低，致死原因成人以原發性肺炎，小孩以敗血症及腦炎最常見。婦女在懷孕初期若感染水痘，可能導致胎兒出現先天性缺陷。

六、如何照顧自己

- (一) 多休息，若有發燒則多喝開水，以維持正常體溫。
- (二) 在醫院中需採絕對隔離，最好不要離開隔離房間，若得外出檢查，應戴口罩避免造成傳染。



- (三) 宜剪短指甲並保持皮膚之清潔，以防引起續發性感染。
- (四) 沐浴時使用沐浴乳或中性肥皂，宜用毛巾輕輕擦拭，以免弄破水痘。
- (五) 應選擇柔軟、寬鬆吸汗的衣服，避免摩擦皮膚。
- (六) 若有搔癢感，可用手掌沾冷水或冷霜輕拍皮膚、淋冷水浴以止癢；另外亦可經醫師處方使用口服抗過敏的藥物以改善症狀。
- (七) 如感喉嚨疼痛則應多喝開水，可用漱口水漱口，保持口腔清潔。
- (八) 一旦水痘結痂後，則不具傳染性，待其自然脫落，勿強行將痂皮剝落，以防留下疤痕。
- (九) 若在家中休養，請勿出入公共場所，以免傳染給他人。

七、參考資料

行政院衛生署疾病管制局 (2021) · 疾病介紹-水痘 · <http://www.cdc.gov.tw/category/page/m2anWUpEIF-iJ4gcRqDwqg>

羅珮嘉、陳彥光 (2017) 水痘-帶狀皰疹的中西醫論治 · 北台灣中醫醫學雜誌，9(1)，35-45。