



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。感染後可以變成潛伏性感染，當免疫力減弱時，病毒便會活化並沿著其分布的神經皮節散布，造成帶狀疱疹，俗稱皮蛇。

二、水痘的傳染途徑為何？

潛伏期一般為13~17日。傳染期為出紅疹以前5天起（通常為前1~2天）到所有水疱結痂為止，在出現紅疹前的傳染力最高。主要是經由皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染，接觸到得帶狀疱疹病人之水疱，也可以造成傳染。此外也可被經由被水疱液和黏膜分泌物污染的器物間接傳染，痂皮則不具傳染性。經由眼結膜和上呼吸道黏膜侵入人體而感染。

三、水痘的臨床症狀為何？

初期（紅疹出現前1~2天）包含發燒、頭痛、肌肉或關節痠痛等不適的感覺，漸漸由臉、頭皮往軀幹四肢延伸，皮膚開始出現紅疹→丘疹→水泡疹→膿泡疹→結痂→脫落（通常約於2~4週內痊癒）。其中常合併喉嚨疼痛、眼睛不適、畏光等症狀。

四、水痘的流行為何？

水痘多流行於春、冬二季，好發年齡層原以3~9歲兒童占多數，近年逐漸移至9~15歲的孩童。

五、水痘併發症之高危險群？

小於1歲之嬰兒、孕婦、成人及免疫缺陷者（如患有嚴重疾病：癌症、免疫缺陷與不全者、正使用免疫抑制劑如類固醇者）為水痘併發症之高危險群。

六、水痘的併發症？

水痘併發症包含繼發性細菌感染（例如蜂窩組織炎、壞死性筋膜炎、中毒性休克徵候群等）、肺炎、腦炎、小腦性共濟失調、雷氏綜合症候群（Reye's Syndrom）及死亡等。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。



七、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) 保持身體清潔舒適，沐浴時使用中性清潔用品，宜用毛巾輕柔擦拭，以免弄破水痘。
- (三) 若有搔癢感，可用手掌沾冷水輕拍皮膚，或淋冷水浴以止癢；另外亦可經醫師處方使用口服抗過敏的藥物或外用止癢藥以改善症狀。
- (四) 宜剪短指甲並保持皮膚之清潔，以防引起續發性感染。
- (五) 應選擇柔軟、寬鬆吸汗的衣服，避免摩擦皮膚。
- (六) 飲食宜清淡、易消化、高營養，保持口腔清潔，若口腔有水泡或感覺喉嚨疼痛則可用漱口水漱口，以及進食冰涼柔軟的食物。
- (七) 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。
- (八) 住院時應於負壓隔離病房實施絕對隔離，若不得已必須出入公共場所時，應配戴口罩並穿著長袖衣物避免造成傳染。最好由醫師評估，待傳染力大幅下降後再行解除隔離。
- (九) 若在家中休養，請勿出入公共場所，以免傳染給他人。

參考資料

衛生福利部疾病管制署(2021)·傳染病介紹-水痘併發症·取自 <https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/VBmoYSGEF6C0KRK2Sct9Bw>
Centers for Disease Control and Prevention(2021). *Chickenpox (Varicella)*.
<https://www.cdc.gov/chickenpox/>

護理指導評值：

◎是非題

1. () 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。感染後可以變成潛伏性感染，當免疫力減弱時，病毒便會活化並沿著其分布的神經皮節散布，造成帶狀疱疹，俗稱皮蛇。
2. () 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。

三軍總醫院 護理部 編印
感染及熱帶醫學科
諮詢電話：(02)24633330



3. () 若有搔癢感，可用手掌沾冷水輕拍皮膚，或淋冷水浴以止癢；另外亦可經醫師處方使用口服抗過敏的藥物或外用止癢藥以改善症狀。
4. () 水痘併發症包含繼發性細菌感染（例如蜂窩組織炎、壞死性筋膜炎、敗血症、中毒性休克徵候群）、肺炎、腦炎、小腦性共濟失調、雷氏綜合症候群（Reye's Syndrome）及死亡等。

◎選擇題

5. () 水痘的傳染途徑為何？
(1)皮膚直接接觸；(2)飛沫或空氣傳染；(3)接觸到帶狀疱疹患者之水疱；(4)以上皆是。
6. () 水痘的症狀為何？
(1)初期（紅疹出現前 1~2 天）包含輕微發燒、疲倦、食慾不振、頭痛及肌肉或關節痠痛等症狀
(2)皮膚開始出現紅疹，漸發展成紅丘疹、水泡疹、膿泡疹而後結痂
(3)由臉、頭皮往軀幹四肢延伸
(4)以上皆是。

（答對 5-6 題 ⇨ 完全了解；答對 3-4 題 ⇨ 部分了解；答對 1-2 題 ⇨ 完全不瞭解）

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(O) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
感染及熱帶醫學科
諮詢電話：(02)24633330