

腸病毒與 手部清潔



文 廖茂椿

無毒家園／天地美生物科技(股)董事長

腸病毒為一大類病毒的總稱，包括「小兒麻痺病毒(Poliovirus)」、「克沙奇(Coxsackie)」、「伊科(Echo)」及一般腸病毒等項，因為這些病毒都是可經由腸道引起感染，所以在學術上統稱之為腸病毒。主要經由腸胃道（糞一口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染。

而自今年元月以來，腸病毒社區主要流行病毒株EV71型已逐漸在春、夏季猖狂流行，它是67種腸病毒中致病力最高的，至5月5日止已進入疫情高峰期，感染併發重症已達40例，較去年同期更為嚴重。

腸病毒經由接觸或飛沫方式感染家中幼童及成人，而玩具常成為幼童間傳染的重要媒介之一。腸病毒感染的潛伏期大約2至10天（平均約3到5天），發病前數天在喉嚨及糞便都有病毒存在，此時即具有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由腸道釋出病毒，時間可達8到12週之久。

故需謹記腸病毒的**333法則**：**3歲以下、3天之內、3個危險症狀**（即出現「嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）」、「持續嘔吐」或「呼吸急促或心跳加快」）等腸病毒重症前兆，請務必立即送至大醫院接受適當治療，以免錯失黃金治療時間。

積極預防腸病毒，需先瞭解它的三不怕特性：**1.不怕室溫**：可以在室溫活好幾天。**2.不怕胃酸**：可在腸胃繁殖。**3.不怕酒精、乙醛**等消毒物品等。

目前並沒有疫苗可以預防腸病毒，且可經由口、飛沫、接觸的途徑傳染，控制不易，唯有勤於正確洗手，保持良好個人衛生習慣，是減少被傳染的最佳預防方法：

- 1.勤洗手（濕、搓、沖、捧、擦5步驟），養成良好的個人及居家環境衛生習慣。
- 2.注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，增強個人的免疫力。
- 3.流行期間儘量避免出入擁擠之公共場所。儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
- 4.出入公共場所戴上口罩。



5.清洗衣物時，可用熱水浸泡和加入漂白水洗滌。

6.兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。

正確選擇洗手乳及外出潔手用品之原則：

洗手乳為手部清潔必要的選擇，其重點在於能有效的清潔，且成份為有機及天然者為佳，避免選擇含有對人體有害之石化合成成份之產品。

如何選擇洗手乳要件：

1.慎選界面活性劑：

天然植物來源的有機界面活性劑洗淨成份較溫和而不刺激，不會產生過敏反應。避免含石化合成的界面活性劑SLS（Sodium Lauryl Sulfate），因其對皮膚具有刺激性，會去除皮膚自然生成的皮脂膜，使皮膚的防禦能力降低，引起皮膚炎，皮膚老化等現象。

2.無皂化成份者：

皂化中的皂鹼極易與皮膚的角質蛋白結合，會傷害肌膚的角質層，致使皮膚緊繃乾燥、粗糙老化。

3.不含丙二醇（Propylene Glycol）：
因丙二醇對皮膚及眼睛黏膜的刺激性的，會導致過敏及毒性反應。

4.不含礦物油（Mineral Oil）：
因礦物油會吸熱，加速紫外線對皮膚的傷害，使皮膚更容易曬黑、長斑及粉刺。

5.不含乙烯二胺四乙酸（EDTA）：
為螯合劑功能，可以螯合多種金屬離子，毒性同於DDT。係微致癌物，由於其螯合性（Chelate），會導致河川、湖泊底泥中重金屬再溶出而提高重金屬濃度。

6.無人工香料及合成色素添加者。

7.不含苯甲酸酯類（Parabens）、三氯沙（Triclosan）等之防腐劑或抗菌劑：
最常見的種類包括Ethyl paraben、Methyl paraben 及Propyl paraben，目前英國科學家針對乳癌患者體內細胞做研究，在細胞內找到苯甲酸酯類殘留物，懷疑苯甲酸酯類會有致癌現象。三氯沙則有導致動物荷爾蒙失調的疑慮。

如何選擇外出潔手用品：如天然潔身液、乾洗手等。

1.天然植物界面活性劑：如椰子油或棕櫚油等萃取，達到分解污垢及油脂功能。

2.不含酒精成份：因酒精揮發會將皮膚水份帶走，造成皮膚乾澀，容易老化。

3.不含人工香料及色素。

4.不含苯甲酸酯類、三氯沙等之防腐劑或抗菌劑。