**登革熱如何預防？3分鐘了解所有重點！**



**登革熱是什麼？**

登革熱 (dengue fever) 又稱天狗熱、斷骨熱，是一種急性傳染病，經由蚊子傳播登革病毒給人類。

登革病毒分為 Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ 四種型別，感染過其中一型，就會對該型終身免疫。可怕的是，若不幸二次感染登革熱，引發重症的機率相當高。

**登革病毒如何傳播？**

以埃及斑蚊 (Aedes aegypti)、白線斑蚊 (Aedes albopictus) 為媒介，前者分佈於嘉義以南，後者則遍佈全島。

兩種病媒蚊皆喜歡棲息於積水容器或區域，叮咬人的高峰為日出後1-2小時、日落前2-3小時。

**常見症狀有哪些？**

**成人、青少年、學齡兒童**

* 突發性發燒
* 頭痛
* 後眼窩痛
* 肌肉痛
* 關節痛
* 骨頭痛
* 不明紅疹
* 黏膜出血
* 噁心、嘔吐

**學齡前兒童**

* 咳嗽
* 肚痛
* 嘔吐
* 不明紅疹

**登革熱警示症狀是什麼？**

出現警示症狀是判斷登革熱嚴重性的重要指標，若發病後3-5天出現警示症狀，須立即送醫。

* 腹部疼痛或擠壓疼痛
* 持續性嘔吐
* 呼吸困難（胸肋膜積水）
* 黏膜出血，流鼻血或牙齦出血
* 嗜睡或躁動不安
* 肝臟腫大，超出肋骨下緣兩公分
* 血液檢查：血比容（紅血球在血液中所佔之比率）增加、血小板下降

**如何傳染給其他人？**

患者發病前一日至發病後五日具有傳染力，蚊子藉由叮咬人類後，病毒在體內經過8-12天的增殖，就可再藉由叮咬傳染給其他人。

**登革熱如何診斷？**

前提為是否前往疫區旅遊或居住，以及是否突發高燒，且伴隨以下條件任兩項以上。

* 出疹
* 疼痛
* 白血球低下
* 噁心／嘔吐
* 血壓帶試驗陽性
* 任一種警示症狀

**重症判斷條件**

* 呼吸窘迫
* 嚴重血漿滲漏導致休克
* 嚴重血漿滲漏導致體液蓄積
* 嚴重出血（由醫師評估）
* 嚴重器官損傷

**登革熱病程有多久？**

總長約為兩個星期，一般分為三個階段：

**潛伏期**

被病媒蚊叮咬後，約3-8天才會發病。

**急性期**

出現明顯症狀後，時長約3-6天。

**恢復期**

退燒後、症狀減輕時。

**居家照護該怎麼做？**

針對症狀較輕微、無警示症狀的患者，可採居家休養的方式，照護原則如下：

**補充水分**

電解質飲料、椰子汁、果汁、清湯、純開水，避免飲用深咖啡色飲料，以避免消化道出血時混淆觀察結果。

**排尿頻率**

至少每六小時排尿一次。

**注意藥物**

若給予服用普拿疼，須遵從藥師指示。不可服用阿斯匹靈、非類固醇消炎劑 (NSAIDs)、ibuprofen 藥物。

**充分休息**

避免消耗體力，須臥床休息以提供身體良好的恢復狀態。

**送醫時機**

* 症狀未改善
* 退燒時症狀惡化
* 持續嘔吐
* 嚴重腹痛
* 四肢冰冷濕黏
* 嗜睡
* 躁動
* 出血（黑便或咖啡色嘔吐物）
* 超過4-6小時未排尿

有上述任一症狀，應立即送醫。

**如何預防登革熱？**

預防重點為清除或遠離孳生源，可採用巡、倒、清、刷的原則。

* 巡：巡視環境，避免容器積水
* 倒：倒掉積水、容器倒放
* 清：清除多餘容器
* 刷：刷洗容器、去除斑蚊蟲卵



以及下列日常生活的預防方法：

* 盡量穿長袖衣物
* 睡覺時掛上蚊帳
* 裝紗窗、紗門
* 點蚊香或放置捕蚊燈

只要有效杜絕病媒蚊，就能降低登革熱發生的機率，了解更多有關[登革熱](https://www.ihealth.com.tw/article/%E7%99%BB%E9%9D%A9%E7%86%B1/)的詳細內容，防疫工作滴水不漏。

文：林恆毅／圖：Ganzy

Reference：  
[衛福部疾管署](http://www.cdc.gov.tw/professional/themanet.aspx?did=641&treeid=6fd88fc9bf76e125&nowtreeid=6fd88fc9bf76e125)