

▲腮腺炎病毒是導致流行性腮腺炎的元兇。

打疫苗 預防流行性腮腺炎

當孩子臉頰突然腫得像顆小球，連喝水都痛，還伴隨發燒、食欲不振，這便可能是流行性腮腺炎在作祟！這種由病毒引起的傳染病，是校園群聚感染的常客，尤其「偏愛」4至15歲的兒童與青少年；雖然多數病例能自行康復，若忽視併發症，可能引發腦膜炎、導致聽力損傷等。家長作為守護孩子健康的第一道防線，應該如何幫助孩子遠離病毒威脅？今期教育佳帶大家深入了解流行性腮腺炎，幫助家長掌握科學的預防策略，為孩子健康築起堅實堡壘！

教育佳記者陳煒琛整理

流行性腮腺炎徵狀

當家長懷疑孩子患有流行性腮腺炎徵狀，出現以下情況時，請及時就醫：

1. 發熱達到 103°F (39°C) 或以上
2. 飲食困難
3. 意識錯亂或定向障礙
4. 胃疼
5. 睪丸疼痛和腫脹



◀流行性腮腺炎，又稱「炸腮」，是一種由腮腺炎病毒侵襲腮腺引起的急性呼吸道傳染病，通常會令面部兩側的腺體腫脹。

流行性腮腺炎，又稱「炸腮」，是一種由腮腺炎病毒侵襲腮腺引起的急性呼吸道傳染病，可影響各種腺體組織或神經系統及肝、腎、心臟、關節等器官。這種疾病通常影響面部兩側的腺體，這腺體（腮腺）負責分泌唾液，腺體腫脹可能引起壓痛或疼痛，進而導致臉頰腫脹如「倉鼠臉」。

校園內傳播易集體感染

流行性腮腺炎多發於冬春季，並多見於4至15歲的兒童和青少年，在學校、託幼機構等兒童集中的地方易爆發流行。流行性腮腺炎以腮腺腫大、腮腺非化膿性炎症等為主要臨床徵狀，領

就是預防流行性腮腺炎的最好方法。就是在建議的年齡接種疫苗。



下腺或舌下腺也可能受累，少部分有發燒、肌肉酸痛、頭痛、疲勞、食欲不振等前驅徵狀。據悉，30%的流行性腮腺炎患者不會有任何徵狀，但他們仍可將病毒傳染給他人，需要格外注意。

流行性腮腺炎的傳染性極強，極易傳播，其病原體經由接觸感染者的唾液或口腔、鼻腔、喉嚨的分泌物傳播。當感染者咳嗽或打噴嚏時，病毒便會經空氣中飛沫傳播，即使保持2米距離，仍可能接觸到病毒。當吸入飛沫或觸碰到被感染者污染物品，或與病毒攜帶者共享食物、飲品等，都會面臨受感染風險。此外，流行性腮腺炎也可能經由尿液傳播。患者可在唾液明顯腫脹之前2日及之後5日這段期間傳染未有免疫力的人。

流行性腮腺炎具有潛伏期，一般為12至25天，通常為18天。一般情況下，大部分患者可在數周內自行痊癒。自然感染後一般可獲得較持久的免疫力，再次感染的情況極為罕見。

據悉，目前並沒有專門治療流行性腮腺炎的藥物，患者可通過攝取足量的水、充分休息和服用處方藥物以緩解不適和幫助消腫。但流行性腮腺炎是可預防的疾病，最好的預防方法就是在建議的年齡接種疫苗。

流行性腮腺炎疫苗屬於

推薦兒童接種疫苗，現時香港為每一個小孩提供免費的腮腺炎疫苗。在「香港兒童免疫接種計劃」下，兒童需接種共兩劑含流行性腮腺炎的疫苗，分別是在12月大時接種首劑麻疹、流行性腮腺炎及德國麻疹混合疫苗（MMR），以及在18個月時接種第二劑麻疹、流行性腮腺炎、德國麻疹及水痘混合疫苗（MMRV）。

需要保持良好個人衛生

除免疫接種外，還需要保持良好的個人衛生。首先保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前，用梘液或清水搓手20秒，又或用含70%至80%酒精搓手液潔淨。其次，打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。當出現呼吸道感染病症，應盡早向醫生求診。家長需註意，若受感染兒童出現腫脹後，5天內不應回校上課，以免傳播疾病。

保持良好的環境衛生有效預防流行性腮腺炎。家長可以定期清潔和消毒常接觸的傢俬、玩具以及共用物件，使用1：99稀釋家用漂白水消毒15至30分鐘。然後用吸水力強的即棄抹布清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用1：49的稀釋家用漂白水消毒被污染的地方15至30分鐘。

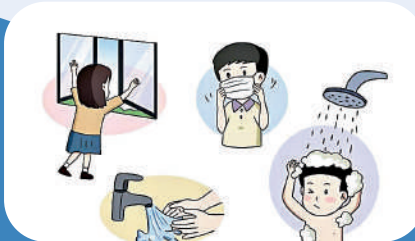
照顧患病孩子須知

若家中孩子患上流行性腮腺炎，家長在照顧時應注意以下事項：

1. 當出現感染病徵，應讓小孩卧床休息並隔離，不應上學，及避免前往人多擠迫的地方，以免傳播疾病
2. 盡早向醫生求診及密切注意小孩病況
3. 由於發炎的唾腺對酸味極為敏感，應避免讓患者進食酸味食

物，或飲用酸性飲料，以減低口腔不適

4. 建議可讓患者進食碎冰或有味道的冰製食品，以及毋須咀嚼的軟質食物，並保持小孩的口腔清潔
5. 讓孩子經常喝水或其他液體，補充足夠水分，避免脫水
6. 若小孩的下顎感到腫脹或疼痛，冷敷或熱敷皆可幫助紓緩，敷患處時應墊毛巾以保護皮膚



▲保持良好的個人衛生及保持空氣流通，有助預防流行性腮腺炎。



可導致併發症

感染流行性腮腺炎後可能會出現的併發症：

1. 暫時或永久失聰
2. 腦炎或腦膜炎
3. 胰臟炎
4. 睪丸炎（睪丸腫脹）
5. 卵巢炎（卵巢腫脹）
6. 乳腺炎（乳房腫脹）

▲流行性腮腺炎的傳染性極強，極易傳播，其病原體經由接觸感染者的唾液或分泌物傳播。