

冬季幼兒好發疾病照護小常識

冬季氣候寒冷，加上遇冷就開始活躍的病毒蠢蠢欲動，提供冬季幼兒六大疾病之照護小常識與您分享，讓我們共同維護幼兒的身體健康！！

1. 流感

- 好發年齡:各種年齡層，幼兒及老人易發生併發症。
- 感染原因及症狀

一年四季都有流感病毒的蹤跡，大致可分為 A、B、C 等不同類型，通常以 A、B 兩種較易流行。因為每年流行的病種不太一樣，所以建議高危險群者，每年都應施打流感疫苗。



【感染原因】到了冬天因為氣候寒冷、門窗緊閉、少運動、抵抗力下降，是流感易流行的原因。衛生署桃園醫院小兒科主治醫師林育慶表示，感染流感時，會出現明顯且快速不適症狀。

【症狀】高燒、全身痠痛、咳嗽、流鼻水。

【復原時間】經過適當的治療，通常需一週至二週的時間才會復原。其中，因為幼兒及老人抵抗力較差，也可能併發肺炎、支氣管炎、腦炎、心肌炎等，嚴重者甚至會死亡。

流行性感冒 VS.普通感冒

【流行性感冒】症狀是急性發作，會伴隨高燒、咳嗽、頭痛、全身肌肉痠痛、疲倦等明顯不舒服，很可能影響生活，讓小孩無法上學，大人無法工作，需要請假在家養病。

【普通感冒】通常症狀是逐漸發生、情況也比較輕微，短時間可復原，影響性較小。

- 治療
 1. 根據症狀給予退燒、止咳、治療鼻塞、流鼻水等藥物。
 2. 多喝水、多休息，使體力盡快復原，以對抗病毒。
 3. 發生併發症時，例如肺炎、腦炎，嚴重時要住院治療，特別是幼兒及老人需更加注意。
 4. 目前有一種抗流感病毒的藥物，這種藥物可以減輕症狀的嚴重性、縮短病程，但必須在症狀開始的 48 小時內服用，才有效果。
- 照顧重點
 - * 家中如有兩位以上的幼兒，最好隔離病兒與其他幼兒的接觸。
 - * 依照醫師指示用藥，如病情加重，需再度就醫檢查。
 - * 照顧者應勤洗手、最好戴口罩，以防被傳染。
 - * 幼兒發燒期間，應多臥床休息，不宜上學或外出。
 - * 幼兒或是抵抗力差的人，可在每年 10 月左右施打流感疫苗，流感疫苗是根據前



一年流行的情況，而預估今年需防範的病種所製造，對於流感有一定的預防能力。

* 平時注意幼兒衛生習慣，叮嚀勤洗手，高峰期最好不要到公共場所。

● 小叮嚀

醫師提醒家長，感染流感的兒童不可使用阿斯匹靈，百服寧類的退燒藥，以免發生「雷氏症」。雷氏症是一種嚴重的腦部病變，會合併肝功能缺損，死亡率一般超過50%。6個月以上2歲以下幼兒及65歲以上老人可接受免費的流感疫苗施打。

2. 哮喘

■ 好發年齡:3歲以下幼兒。

■ 感染原因和症狀

【感染原因】病毒感染是造成幼兒哮喘的主要原因，另外少部分是細菌性感染。到了冬季時病毒更加活躍，幼兒哮喘的比例就會增加。

【症狀】1.幼兒通常會先出現類似感冒的症狀，例如咳嗽、流鼻水、發燒，接著聲音沙啞。2.最明顯的特徵就是咳嗽時會發出像狗吠的聲音，可能合併喘鳴聲和呼吸困難。

因為受到病毒感染，會使會厭軟骨下方軟組織水腫，上呼吸道狹窄，壓縮氣流經過發炎的聲帶，而發出像狗吠或破銅鑼的聲音。如果沒有及時治療，甚至會發生呼吸窘迫或呼吸衰竭。因此，發覺幼兒有明顯呼吸困難、臉色發白，就要盡快送醫治療。如果是感染細菌性哮喘則較病毒性感染更危險，除了有狗吠聲外，還會發高燒，病程變化很快速，需要緊急送醫。

哮喘 vs.氣喘

很多人將哮喘及氣喘混為一談，其實，哮喘是受感染的疾病，而氣喘則是過敏所引起的，當氣喘過敏兒接觸過敏原，會引起呼吸道的發炎反應，進而造成氣喘發作。冬天也是氣喘發作的高峰期，發作時症狀可能是咳嗽，特別是早、晚最為頻繁，或是呼吸不順、喘鳴聲，透過藥物治療及環境控制可有所改善。

● 治療

1. 視病情給予腎上腺素噴霧、類固醇等藥物治療。
2. 給予氧氣及蒸氣治療，可改善呼吸窘迫問題。
3. 少數嚴重至無法呼吸時，需送醫接受插管治療。
4. 如懷疑是細菌性哮喘，多半應住院密切觀察，並給予抗生素治療。

● 照顧重點

- * 可在浴室裡不停放熱水，或使用噴霧器所產生涼的水蒸氣來減輕症狀，每次讓幼兒吸入15分鐘左右。
- * 多補充水分。
- * 觀察留意病情變化，通常治療3~4天後哮喘情況應會改善，如病情未改善應再度就醫檢查。





* 哮喘也是一種傳染性疾病，因此，要避免其他幼兒的接觸，減少出入公共場所。

3. 細支氣管炎

- 好發年齡：6 個月以上～2 歲以下幼兒。
- 感染原因及症狀

幼兒在冬季相當容易罹患細支氣管炎，特別是 2 歲以下的幼兒，因其肺部發育還不是很完整，病毒容易侵犯細支氣管，導致氣管上皮組織腫脹、發炎。其中，侵襲下呼吸道最為常見的疾病就是細支氣管炎。

【感染原因】最常見的原因是呼吸道融合病毒所造成，另外，少數是因腺病毒及副流行感冒病毒造成。這些病毒很容易經由手對鼻或手對眼的方式傳染。

【症狀】林育慶醫師表示，症狀開始先有咳嗽、流鼻水、鼻塞及輕微發燒，等病毒跑到細支氣管時，造成刺激使咳嗽加重，有喘鳴聲、呼吸急促，感覺合併痰多，但是多數幼兒沒辦法把痰咳出。嚴重時需要住院治療，特別是小嬰兒。

- 治療

1. 給予祛痰劑，並配合家長幫小朋友拍背，以利痰液順利排出，維持呼吸道暢通。
2. 利用噴霧器有助於保持鼻腔分泌物的潮溼，以利痰液排除。
3. 嚴重者應住院治療，特別是 6 個月以下小嬰兒。

- 照顧重點

* 補充水分，並以正確方式幫幼兒拍痰。

* 室內不要太過乾燥。

* 早產兒或氣管較弱幼兒，要小心反覆感染。

* 幼兒感染來源多半是家中大人或上幼稚園的兄弟姐妹，因此，注意回家之後應該要先洗手，預防將病原帶回家裡。

4. 肺炎

- 好發年齡：各個年齡層都有。
- 感染原因及症狀

【感染原因】肺炎是由細菌或病毒引起的肺部發炎（也就是肺氣泡發炎）。林育慶醫師表示，幼兒常見細菌病原體有肺炎雙球菌、葡萄球菌、嗜血桿菌、鏈球菌等；病毒病原體有呼吸道融合病毒、流行性感冒病毒、腺病毒等，原則上 3 歲以下的幼童以病毒性肺炎為多。到了學齡兒童或年齡較大的兒童，則要考慮黴漿菌感染所引起的肺炎。

【症狀】有高燒、呼吸急促、煩躁不安、乾咳或是咳帶痰的情況，細菌性肺炎還會有胸痛的狀況，幼兒通常不太會表達，但會出現不舒服的表情。如果是嬰兒則要留意是否有活動力不佳、胸骨凹陷、唇色發紫、呼吸困難等症狀。

因為嬰幼兒抵抗力弱，易使細菌或病毒繁殖，使得原本的單純感冒演變為肺炎，嚴重時需要住院治療，以確保安全，這也是造成幼兒住院的常見原因。主要可從臨床





病史、幼兒年齡、身體檢查、X光和實驗室檢查來查驗肺炎感染，並決定是否需要住院治療。

- 治療

1. 常用的藥物有抗生素、祛痰劑、止痛劑、解熱劑等。細菌性肺炎採用適當的抗生素治療後，七至十天之內，多可治愈。病毒性肺炎，多半只能針對症狀，採止咳、化痰的支持性療法，但呼吸道融合病毒可引起嚴重症狀，在一些先天性心臟病、肺支氣管發育不良、慢性肺病病人可給予抗病毒藥物（ribavirin）。至於黴漿菌所引起的肺炎則使用紅黴素治療。

2. 輕微者可門診用藥治療，嚴重者需住院治療。

- 照顧重點

- * 多休息、多喝水、其他幼兒盡量與患者保持距離。

- * 必須遵照醫師指示將藥服用完整個療程。

- * 如果幼兒罹患感冒後，症狀沒有減緩，甚至出現呼吸困難、畏寒、咳嗽等症狀，就要留意是否有併發肺炎的問題。

- * 如有呼吸窘迫的問題，需盡快送醫。

5. 輪狀病毒感染

- 好發年齡:6個月大~3歲。

- 感染原因及症狀

【感染原因】冬季是輪狀病毒感染的高峰期，會經由糞口及飛沫傳染。

【症狀】剛開始有頭痛、發燒、咳嗽等症狀，特徵是出現嘔吐、發燒、水瀉，嚴重時導致脫水、電解質失衡現象，甚至死亡。

家中幼兒如有發燒及合併嚴重腹瀉時，家長就要特別注意，若出現昏迷、小便減少、眼眶凹陷症狀時，要盡快送醫治療，避免危險。

輪狀病毒是最常導致嬰幼兒冬季腸胃疾病的病毒，處理不當時，例如接觸排泄物沒有清洗徹底，家中大人也可能被感染。

- 治療

1. 臨床上採支持性療法，例如點滴注射、止吐、止瀉藥物等，尚無特效藥。

2. 補充水分、電解質液非常重要。家長可至藥房購買小兒電解質液，不宜以運動飲料代替。

3. 嚴重脫水時，應住院治療。

- 照顧重點

- * 處理幼兒嘔吐物及腹瀉時，要特別注意清潔，照顧者要將手洗乾淨。嘔吐物附近的地板或椅腳要徹底清潔。

- * 嚴重時可暫時先讓寶寶禁食，注意水分補充，待症狀緩和時，需以清淡飲食為主。

- * 因為輪狀病毒傳染力很強，因此，要注意病兒玩過的玩具都要重新清潔。



* 大一點的幼兒可暫時停止喝牛奶，較小幼兒可繼續餵母乳，或先轉換無乳糖配方的奶粉。

* 嚴重腹瀉可能會引起尿布疹，要注意勤換尿布，並盡量以溫水清洗便後的小屁股。

6. 冬季濕疹

- 好發年齡:各個年齡層都有，特別是乾性膚質及異位性皮膚炎的人。
- 感染原因及症狀

進入了氣候乾燥的冬季，許多大人及幼兒容易因為皮膚乾燥，皮脂分泌較少，在兩頰、手臂外側、脖子的部位開始出現濕疹，特別是有異位性皮膚炎或皮膚乾燥的幼兒，到了冬季很容易就出現皮膚問題。由於，濕疹的部位會有搔癢感，孩子常常忍不住去抓，結果越抓越癢，肌膚甚至會被抓破皮而滲血。

【感染原因】引起冬季濕疹相當重要的因素，就是皮膚缺乏足夠的水分，造成皮膚乾燥；因此，如何在冬天天冷、氣候乾燥的情況下，留住皮膚上的水分，就能改善濕疹的情況。

- 治療

1. 必要時醫師會給予口服抗組織胺的藥物。
2. 適度使用皮膚藥膏來止癢，有時醫師會開立適合孩子的類固醇藥膏，家長可以放心使用，以避免孩子病情嚴重，不建議自行購買藥物，以避免藥效太強、使用錯誤藥物。

- 照顧重點

* 冬天時，家長喜歡讓孩子泡熱水澡，但對於有濕疹問題的幼兒，洗澡時水溫切忌太高，否則更容易讓幼兒肌膚變乾燥。

* 此外，沐浴用品應選用天然、過敏性低的產品，盡量不使用香皂，如果仍舊非常敏感或發作期，甚至只需用清水清潔即可。

* 洗完澡後或天氣乾冷時，可塗抹適量的嬰兒乳液或保濕性乳液。溼疹部位則塗抹醫師開立的藥物。

* 盡量穿著棉質、吸汗、舒適的衣服，避免毛料及不透氣、太貼身的衣服，以減少衣物磨擦，增加皮膚搔癢的感覺。

* 將幼兒指甲剪短，如果是嬰兒必要時可戴上手套，以免抓破皮。

* 應遵照醫師指示服藥及塗抹藥物，以免病情加重。

以上資料參考來源：華人健康網

