

如何預防冬季小兒肺炎

[發表醫師] :謝王虎 醫師(小兒科)

[發布日期] :2004/11/15

冬天到來，父母如何警惕孩子的體溫變化？

冬天到來，我們四周環境溫度下降，常和屋內的溫度差上攝氏五度到十度，若不加個衣物，就到屋外遊玩。小朋友常常就會表現出打噴涕，咳嗽的情形。若是發燒，父母就開始掛心了，冬天是病毒活躍的季節，常常造成小朋友的支氣管炎、細支氣管炎，甚至肺炎，因此在氣溫經常異動的季節戶外活動時，父母要多備個外套夾克。若是運動量大的兒童，為人父母的更是要幫他們準備毛巾和可更換的衣物，避免汗濕淋漓回到家才更衣。

家長一般都希望小朋友能在晚上九點就寢完畢，正常狀況下前兩個小時會睡的比較沈，不會亂踢被子。但兩個小時之後，家長們最好起來看一下，是否有踢被子。老人家的小秘方是在小孩的腹部綁一個肚兜，據說可以避免肚臍著涼，沒人做過科學實驗統計，不過這也沒有什麼害處啊！

一般人的體溫，會在下午四、五點溫度最高，在清晨五、六點最低。現在家家戶戶有冷氣，冷氣一關，小朋友就會躁動，甚至不睡，這些都是習慣寵出來的。有的家庭甚至冷氣溫度是調在二十度左右，好像在訓練北極科學家，從幼兒開始訓練起一樣。其實

人是習慣動物，適應就好了，冷氣設在 27~28 溫度下開一兩個小時，小朋友入睡了就可以關掉。

另外冬天用暖爐就要注意燙傷、二氧化碳中毒、缺氧等傷害、不要緊閉房門，留個十公分的門縫，至少空氣流通，請挑選能吸汗、保暖、可清洗的被子。小朋友感冒了甚至染上肺炎，常被提到和踢被子有關。其實還是因為氣溫變化，病毒細菌的流動傳染所造成，但是身體的保暖，適時的增減衣物當然是保暖養生很重要的一個步驟。

冬季來臨時孩子的食、衣、住、行該如何打理？

冬季有冬季的可愛，但是小朋友的照顧就比較要多費心，唐詩有句「長安一片月，萬戶擣衣聲」。就是描述婦女把冬衣拿出來清洗，給家人做準備。一千年過了，我們也是做這樣的事。

冬令進補在今日富足的社會很少聽到了，反而是減重當道。在預防肺炎方面，父母可以做到的還是注意溫度的變化，適時增減衣物。運動對小朋友可以增強體力，運動後的保暖和更衣，避免風寒的入侵。

均衡飲食依四季時蔬的食用即可，並不需要如大人一般冬令進補，因為幼兒腎臟成熟度慢，不宜吃太多複方的東西，簡單均衡是最適合幼兒的，家長不要有贖罪的想法來餵食小朋友，這是不好的。複雜的東西吃多了，不僅不能進補，導致腸胃炎腹瀉嘔吐中毒，反而傷身，出門禦寒多備些衣帽毛襪手套口罩。例如是去合歡山賞雪，小朋友皮下脂肪很薄，所以吸熱快散熱也快，冬季高山極冷，一失溫就很不得了。若要帶幼兒上山

又怕因受寒而失溫，甚至感染病毒得肺炎，那父母親必須精心設計如何保溫、保暖、熱量的供應了。

肺炎感染來源

兒童肺炎的感染源，大多數是由病毒所引起。細菌性的肺炎約佔十到三十百分比。在新生兒方面，若由細菌造成的肺炎大多是鏈球菌 **B** 群、大腸桿菌、化膿桿菌，病毒則是呼吸性融合性病毒，其他還有披衣菌所感染的。

2、3 個月大的小嬰兒細菌造成的肺炎，主要是金黃葡萄球菌 **B** 型嗜血桿菌、鏈球肺炎菌和一些桿菌。病毒方面則是呼吸性融合性病毒、流行性感冒病毒、副流行性感冒病毒，其他就是披衣菌。

在 3 個月到五歲的幼兒細菌性肺炎主要是由鏈球肺炎菌、**B** 型嗜血桿菌、金黃葡萄球菌。病毒方面則是呼吸性融合性病毒、流行性感冒病毒、副感冒病毒、腺病毒所造成，其他則是考慮黴漿菌所感染的肺炎。

五歲以上的細菌性肺炎則是以鏈球肺炎菌為主，病毒則是流行性感冒病毒，其他則是黴漿菌、披衣菌、退伍軍人肺炎菌，和少部份的金黃葡萄球菌。所以綜括來說，在新生兒至兒童時期，各個時期的肺炎都有可能是細菌、病毒、披衣菌或黴漿菌所造成，但還是以病毒佔大多數。

父母如何做好的小兒肺炎的護理和預防

小孩子或嬰兒得到了肺炎，讓父母都心痛不已，不停的咳嗽、高燒、呼吸急促、食

慾低下甚至昏睡都會令人焦慮心急。大多數的肺炎，醫師都會安排胸部 X 光的檢查，看患部是在肺的那一葉，是否有肺積水、肺膿瘍等等。

住院治療大多是必需的。住院期間，護理人員會定期給予必要的藥劑和衛教父母如何拍痰，如何做好蒸汽吸入的治療，護理人員隨時都會監測危急狀況的發生，通知醫師做最快最適宜的處理。

至於住院天數長短，則需要依病情嚴重度，家屬的認知和病況進展來決定，但是給小朋友最好的決定是最終的依歸。

拍背是肺炎住院兒童常有的治療，吸完蒸汽治療約半小時，可要求兒童俯?，呈跪姿，像回教徒膜拜的姿勢，照顧者由腰際的背兩側逐步往頭部拍打。目的是提供振動讓支氣管、氣管的纖毛細胞經排浪運動把痰往外移送，小小孩不會像成人咳痰，常常痰卡在喉處不舒服，哭鬧又把痰吞到胃去了，這些都沒關係，只要痰離開了肺部就可以了。

肺炎的預防，目前醫界不敢保證做的滴水不漏，大多口頭上的勸告，如不要到公共場所，不要去人多的地方，早些就醫和遵照醫囑服藥，目前市面上有幾種預防針可供家屬選擇，如 B 型嗜血桿菌疫苗和肺炎雙球菌疫苗。預防針不是保證針，只是提供預防，且降低風險而已。

SARS 冬季若捲土重來，該如何提早做準備

SARS 是嚴重急性呼吸道症候群英文的縮寫，真正的醫學名詞很長，在縮成 4 個英

文字母，便利了大家在叙述上的方便性。

SARS 今年在國內和新加坡、香港、加拿大、大陸等地造成的傷亡和經濟上的損失，是令人心悸猶存。它又是一個新的疾病，大多數的醫師和護理人員、公衛人員對它因陌生而害怕。**SARS** 今夏在台灣滅跡了，但是世界衛生組織預測，今年冬天，**SARS** 就像一般流行性感冒病毒一樣，又會再捲土重來，於是政策下令於今年九月中開始，所有醫護人員都要先接種流感疫苗，老人家也可以免費接種流感疫苗，其主要目的是流行性感冒和 **SARS** 症狀很相似，症狀都會發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、全身酸痛、倦怠，真的很難區別這兩種疾病。流行性感冒的病人九成以上的人會流鼻涕，而 **SARS** 的患者只有三分之一的會流鼻涕，唯有做病毒培養來確認是否得了流感病毒 A 型或 B 型還是 **SARS** 的冠狀病毒。

既然不容易區別，所以若是感染機會高的民眾譬如醫療人員、老人家先接受了流感疫苗的接種，這些人員若是仍然得到上述的症狀，那患上 **SARS** 的可能性就會高很多，這樣我們很容易在這些人身上區別出 **SARS** 和流感的病。

流感和感冒不同，常常有家人以為接種完流感疫苗就不會得感冒，其實這兩個疾病是不同感染源，感冒是由鼻病毒、冠狀病毒、腺病毒所感染(病毒就像家族一樣，同一個姓氏但有很多分支)，而且感冒病毒大都攻擊上呼吸道，不會有呼吸困難的症狀，這和流感、**SARS** 的行程是不一樣的。所以接種完流感疫苗還有可能染上感冒的。

到底要如何避免得 **SARS** 呢?**SARS** 是由飛沫傳染的，飛沫噴在物體上也會間接傳染，譬如 **SARS** 病患用手擦揉鼻子，手再去觸摸升降梯的按鈕，下一個按到這個按鈕的人就會受感染，這樣傳染力這麼強的疾病，我們要怎樣去避開呢？

飛沫大都噴一兩公尺，所以儘可能和可疑人士保持一兩公尺的距離，不要隨意碰觸東西，戴上口罩，不到疫區，若大家都配合，流行將會因隔離而被阻斷。

懷疑自己感染的人，趕緊尋找醫療求助，最簡單就是告訴醫護人員，配合之後的檢查及隔離措施，以保護更多的人。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。