

# 秋冬變天常見呼吸道感染的預防

中國醫藥大學台中附醫兒童醫院  
兒童感染科主任 黃高彬

每年秋冬變替之際，小孩子常常因天氣不穩定，如氣溫忽高忽低、時而起風或下雨，導致免疫力下降而容易感染，甚至好了沒多久，再度生病，這種情況常使父母憂心忡忡，有時候還會懷疑衣服穿太少，拚命穿衣服，使得小孩子滿身大汗，裏面的衣服溼透了，又容易生病，這是父母們常犯的錯誤，尤其是家中有阿公阿嬤在，更使得年輕的爸爸媽媽無所適從。事實上，呼吸道的感染與衣服穿多穿少並無直接的關係，多是病毒經由眼結膜或鼻腔黏膜進入人體，在血液中增殖後，隨血液循環至呼吸道，如鼻咽部、氣管、支氣管，而開始有呼吸道方面的症狀，有時候亦會導致鼻淚管阻塞或耳咽管不通，引起眼屎增加，或導致中耳炎。

上呼吸道感染最常見的病原是鼻病毒，父母一看到小孩子的鼻涕流出來，就知道小孩已生病，接著可能出現發燒、咳嗽、哭鬧不安…等症狀。流行性感  
冒病毒也多在這段時間出現流行現象，預防的方法是先避免小孩子的抵抗力降  
低，如充足的睡眠、均衡的飲食營養。衣服穿太多，一直在冒汗亦會使抵抗力  
降低。若有氣溫突降的情況，出門最好能讓小孩戴上口罩，在人多的地方，儘  
量將小孩抱在手上，避免放在嬰兒推車，因為人體腰部以下的空氣比較不乾淨。  
當媒體報導有疾病流行時，則應避免帶小孩子至公共場所人多的地方。家中或  
周圍有生病的人要避免抱或親小孩。另外，最重要的是能打預防針，疫苗的接  
種是預防流感最有效的方法。若不小心感染，請儘速看醫師。