

# 兒童上呼吸道感染

文 小兒科  
李威德 醫師



上呼吸道感染俗稱感冒，是台灣最常見的疾病。與成人相比，嬰兒和兒童受到的影響更大，並且症狀更長。

兒科的門診中常有家長問我說：「他的小孩怎麼那麼容易感冒？不是得過一次就有免疫力了嗎？」

感冒是由許多不同的病毒引起的症狀。鼻病毒是造成最多感冒的原因，有100多種不同的變種。其他引起感冒的病毒包括腸病毒和冠狀病毒，但不包括流感病毒，因為流感病毒引起的症狀通常較為嚴重。由於導致感冒症狀的病毒種類繁多，因此人們每年可能多次感冒，一生中數十次。

6歲以下的兒童每年平均感冒6至8次（每年9月至隔年4月平均每月感冒1次），症狀平均持續14天。托兒所的幼兒患感冒的人數似乎比在家照顧的兒童要多。但是，當日托兒童進入小學時，他們感冒的機會就變少了，這大概是因為他們已經免疫了。

**傳播** - 感冒是通過直接接觸或與環境中的病毒接觸而在人與人之間傳播的。在頭2到4天內，感冒最容易傳染。

**直接接觸** - 患有感冒的人的手通常會攜帶感冒病毒，在至少2個小時內，這種病毒能夠感染另一個人。如果感冒的孩子觸摸另一個孩子或成人，然後該人又觸摸他們自己的眼睛、鼻子或嘴巴，則病毒隨後會感染該人。

**表面上的微粒感染** - 一些感冒病毒可以在表面（例如檯面、門把手或玩具）上存活長達1天。

**吸入病毒顆粒** - 可以通過呼吸或咳嗽將含有病毒顆粒的飛沫呼入空氣。

## 常見的感冒症狀

感冒的症狀通常是在被傳染後1到2天開始。在兒童，鼻塞是最常見的症狀。兒童也可以有清澈、黃色或綠色的鼻涕；在疾病的前3天中可能會發燒（中心體溫高於38°C）。其他症狀可能包括喉嚨痛、咳嗽、煩躁、睡眠困難和食慾下降，頸部的淋巴結可能會稍微變大。

## 常見的感冒併發症

大多數患感冒的孩子都不會出現併發症，但是父母仍應注意併發症的症狀。

**中耳炎** - 患感冒的兒童中有5%至19%會發生細菌性或病毒性的中耳炎。

**鼻竇炎** - 鼻塞在7天的過程中沒有改善的兒童可能患有細菌性鼻竇感染。

**肺炎** - 有感冒症狀孩子若有3天(含)以上的發燒，可能患有細菌性肺炎，尤其是如果孩子有咳嗽並且呼吸加速或費力。

## 何時尋求幫助

如果孩子具有以下任何一項症狀，則無論白天或黑夜，父母都應立刻帶孩子就醫：

- 拒絕喝任何東西
- 行為改變，包括煩躁或嗜睡（反應能力降低）
- 呼吸困難、費力呼吸或呼吸急促

如果出現以下症狀，父母應該當日帶孩子就醫：

- 高於38°C的發燒3天(含)以上。
- 鼻塞在7天內加重或沒有改善。
- 眼睛變紅或發黃。
- 有耳部感染的症狀（疼痛、拉耳、煩躁）。

# 珍愛生命 自殺防治



文

精神科  
林貝芸 主治醫師

近幾年常有明星自殺身亡的新聞登上各大媒體版面，開始讓社會大眾注意到精神健康的議題不容忽視。自殺是一個複雜的問題，通常並不只是單一原因導致，而是在基因、社會、文化和環境等種種複雜因素的交互作用之下，出現的具體化行為。每個人的生長環境、個性及觀念養成、工作婚姻、健康狀態都不一樣，任何一個因素的不同，都會使人出現不一樣的思維和行為，所以每個人都是獨一無二的。這也解釋了為什麼有些人在某種狀態下會選擇自殺，但是其他人在更艱困的環境下卻從不會想這麼做。

既然自殺問題如此複雜，是不是就無從著手呢？其實不是的，大多數的自殺是可以預防的。當一個人做出自殺行為前，其實經歷了一連串的心理演進：(1) 想到死亡議題 → (2) 出現自殺意念 → (3) 計畫如何自殺 → (4) 取得可利用的工具 → (5) 真正做出自殺行為。這之中的每一步，都是不可忽略的環節，只要在任一步有人介入幫忙，及早發現，立即關懷，常都能救人一命。

## 資源連結

- ◎全國自殺防治中心 <http://www.tspc.doh.gov.tw/>
- ◎珍愛生命數位學習網 <http://www.toso.org.tw/home>

## 相關諮詢專線

- ◎衛生福利部安心專線 0800-788-995(24小時免付費)
- ◎同志健康免費諮詢專線：0800-010-569
- ◎各縣市生命線 當地直撥1995
- ◎各縣市張老師 當地直撥1980
- ◎「自殺者親友」四師整合性服務諮詢專線02-2381-9500  
(由醫師、律師、會計師、建築師提供免費諮詢)

## 有自殺意念的人，可能的表現有：

- 退縮，無法和家人及朋友相處
- 易怒、悲觀、憂鬱
- 飲食、睡眠改變
- 自我憎恨，感到內疚、無價值或羞愧
- 突然想要收拾個人事物或立遺囑
- 孤獨、無助或無望的感覺
- 焦慮或恐慌
- 反覆提到死亡或自殺
- 留下遺書

大部分的人對於自殺的感覺很複雜，想活及想死的念頭一直在拉鋸，所以在自殺行動出現之前，通常會用任一形式的線索(包含口語的、行為的、處境的)讓親朋好友感受到警訊。主動伸出援手和傾聽本身就能減少自殺者的絕望感，進而降低自殺衝動。陪伴者本身要保持平靜，專注且真誠地傾聽，尊重對方的感受，待自殺者情緒較緩和了，陪伴者再提出建議，如撥打諮詢專線及建議就醫等等。

若您本身就有相關困擾，請記得，希望一直都在，只是被情緒掩蓋。建議您與身邊親近的人談一談，或是至精神科門診諮詢，給自己一些思考時間，一定會看見生命過程中有不同的面貌。

# 跟著餐盤口訣吃 年節飲食增健康

文 李惠英 營養師

迎接農曆新年到來，傳統習俗上會準備象徵吉祥食物的年貨及年菜，如烏魚子意味金玉滿堂、餃子意味招財進寶、長年菜意味長命百歲、全雞意味全家有福氣及冬瓜糖意味好頭好尾等，大家都希望能藉由吃不同年菜期許新的一年平安順心。國民健康署在107年首度公布國人「我的餐盤」是依照最新版「每日飲食指南」為原則，將六大類食物（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類）份量轉化成體積的概念，期盼大家能落實均衡飲食之健康生活型態。接下來就教導大家運用「我的餐盤」圖像化設計(如圖)，依照面積比例及簡單口訣，讓您在春節期間吃得健康且不自負。



餐盤比例及口訣如下：



**1. 每天早晚一杯奶：**少含糖飲料如可樂汽水、冬瓜茶等，飲品可選擇無糖鮮奶茶或鮮奶或無糖優酪乳，一天攝取1.5-2杯（每杯240毫升），或於餐中以乳品或起司入菜。

**2. 每餐水果拳頭大：**少糖果、金幣巧克力、糖蓮藕、糖冬瓜、糖蓮子、煎堆及甜茶等高糖食物，以1份拳頭大水果取代，如蘋果平平安安、橘子大吉大利、鳳梨好運旺旺來、柿子事事如意，一天至少攝取2份當季水果。

**3. 菜比水果多一點：**每餐蔬菜至少半碗，體積要比水果多，且選擇當季深綠色需達1/3以上的蔬菜如長年菜、菠菜等。

**4. 飯跟蔬菜一樣多：**三餐全穀雜糧為主食且份量約與蔬菜相同，盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少有1/3為未精緻全穀雜糧，如糙米、全麥製品、燕麥、玉米等，可搭配部分麵線、蘿蔔糕、油飯、炸油角、炸餃子及炸年糕等，以蒸煮烤方式取代油炸。

**5. 豆魚蛋肉類一掌心：**一掌心的豆魚蛋肉類約1.5-2份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和性脂肪，建議減少肥肉、皮及內臟類，且食物選擇優先順序為豆類>魚類與海鮮類>蛋類>肉類。提醒少吃過度加工食品如火腿、熱狗、貢丸及火鍋餃類等，多選擇新鮮食材。

**6. 堅果種子一茶匙：**堅果種子類可提供不飽和脂肪、維生素E等營養素，屬油脂類且市售多有糖添加或鹽，建議選擇無調味過且每天攝取1份，如花生10粒、腰果5粒、杏仁果5粒等。

了解上述依「我的餐盤」之年節飲食原則，另外提醒您：飲酒要適量，男性一天不超過2杯、女性一天不宜超過1杯（每杯指啤酒160毫升、威士忌及高粱20毫升、白及紅葡萄酒66毫升）。且口味應清淡不吃太鹹（少沾醬、少吃醃製品、少喝佛跳牆及火鍋湯）及選購食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。建議慢性病患者，如糖尿病患或慢性腎臟病患飲食原則可另諮詢營養師，祝福大家新春佳節享受美食不卡油。