

傷風

(上呼吸道感染)

「上呼吸道感染」即是坊間俗稱的「傷風感冒」，主要由病毒引起。上呼吸道泛指鼻腔、鼻竇、咽頭、喉嚨和聲帶等部位。上呼吸道感染是最常見的兒童疾病，每名小童平均每年會患上六至八次，尤其在冬季及春季，就讀幼稚園和幼兒中心的小孩特別容易患病。病毒經接觸或飛沫傳播，病徵包括發熱、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、喉嚨痛和聲音沙啞等。病童亦可能會食慾減退、難於入睡和容易發脾氣，情況可能會持續長達14天。雖然「上呼吸道感染」一般會自然痊癒，但亦可能會誘發中耳炎、鼻竇炎、哮喘發作及肺炎，家長不能掉以輕心。

常見成因

常見引起「上呼吸道感染」的病毒包括鼻病毒、副流感病毒、冠狀病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、人類偏肺病毒和流感病毒。

需要到急症室嗎？

大部分病童情況只屬輕微，無需到急症室求診。

如遇下列任何一項情況，應盡速帶孩子求診，並緊記帶同曾服用藥物的資料及病歷：

- 呼吸困難
- 拒食、不肯喝水、有脫水徵象，例如小便量減少或完全沒有尿液、眼眶凹陷、皮膚冰涼、脈搏微弱且速度加快及呼吸急促
- 昏睡、行為變異
- 發高燒、高熱痙攣
- 面色蒼白或嘴唇呈紫藍色



如情況不嚴重，可在家居護理

- 1 妥善處理發熱（請參考有關發燒的章節）。
- 2 多休息，停做劇烈運動。
- 3 保持室內空氣流通、溫度適中。
- 4 給予孩子足夠飲料（每天約6至8杯飲料），以補充水份，但不要過量，以免引起嘔吐。
- 5 選擇容易消化和不肥膩的食物，進食時最好要少食多餐。
- 6 穿著與平時相近的衣著，並以鬆身為佳。
- 7 如鼻孔有分泌物阻塞呼吸，可放2-3滴鹽水於鼻孔內，然後用吸鼻器吸出，有助暢通呼吸道，並可改善進食和睡眠。
- 8 沒有醫生指示，切忌自行服用「傷風咳」藥物，包括抗生素。
- 9 切忌餵蜜糖予一歲以下的病童。

10 應持續觀察孩子整體情況，遇到下列情況盡早求診：

- 情況不斷惡化
- 呼吸困難、出現喘鳴、聲音沙啞
- 嚴重拒食、流口水、並有脫水現象
- 持續發燒（體溫 38.5°C (101°F) 或以上）
- 耳痛或有膿自耳道流出
- 有膿自鼻孔流出或因鼻塞而難以入睡
- 眼睛變紅或有黃綠色分泌物



常見的謬誤

- X** 許多人或會認為寒天氣冷、潮濕或疲倦等因素是導致孩子患病的原因。事實卻不然，這些因素並不會引起傷風感冒。
- X** 很多人誤以為抗生素可減輕或縮短病情，其實抗生素並不適用於治療由病毒引起的呼吸道感染疾病。
- X** 有些家長會選擇自行從坊間購買「傷風咳」藥物或合成藥物供孩子服用，其實這樣做是危險的，因為所用藥物未必適合孩子的情況，也可以引起副作用。

小錦囊

- ✓ 良好的衛生習慣可預防感染，切記勤潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後，如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩。
- ✓ 給予孩子足夠水份有助退熱及預防脫水。
- ✓ 按醫生指示服藥。
- ✓ 病童如有發燒，應在燒退後48小時方回校上課。
- ✓ 新生兒和嬰兒多用鼻子來呼吸，所以中等程度的鼻塞已足以導致呼吸困難、容易作嘔和窒息，因此家長要額外小心留意，及早帶病童求醫。