

兒童感冒與流感

抗生素對於兒童感冒、流感或支氣管炎的治療並沒有幫助。抗生素只能殺死細菌，不能殺死病毒，而感冒和流感是由病毒引起的。



「吃東西前以及上完洗手間後以肥皂和清水洗手，是避免兒童感染感冒和流感的最佳方式之一。」

Kaiser Permanente 的小兒科醫師
Scott Gee (醫學博士)

不確定是否屬於急診情況嗎？

當孩子感覺不舒服時，您可能需要尋求建議。不分日夜，請隨時撥打約診及諮詢專線，並與洽詢護士交談。當您不確定是否屬於急診情況，或者只需要建議時，約診及諮詢專線的護士會提供建議或協助您向孩子的醫師約診。此外，您還可以因此省卻在急診室久候的麻煩。諮詢護士或醫師可以告訴您在非診所上班時間期間的處置方式。如果您發生緊急醫療狀況*，請打 911 或前往就近醫院。感冒、流感及支氣管炎是常見疾病。大多數的兒童一年大約會感冒 6 到 10 次。感冒後，許多兒童會在一週內好轉，但症狀最久可能會持續三週。感冒時常會伴隨有黃色或綠色的膿痰，但這並不表示您的孩子需要服用抗生素。

抗生素

抗生素對於兒童感冒、流感或支氣管炎的治療並沒有幫助。抗生素只能殺死細菌，不能殺死病毒，而感冒和流感是由病毒引起的。在孩子不需服用抗生素時使用抗生素可能會招致害處。濫用抗生素會提高孩子感染細菌的機率而這些細菌是抗生素無法殺死的。

預防措施

若要使孩子常保健康：

- 所有 6 個月至 18 歲大的兒童均應施打流感疫苗。注射流感疫苗將有助於預防呼吸道流感，效力長達整季。
- 流感疫苗注射對於罹患慢性病的兒童（如氣喘、糖尿病、鎌狀細胞病、囊泡性纖維症或肺部問題）來說尤其重要。在感冒及流感好發季節期間，亦請特別留意維持孩子的健康。對於罹患慢性病的兒童來說，感冒與流感併發症可能會更加嚴重。

- 所有與 6 個月以下的嬰兒、50 歲（含）以上的成人、孕婦或慢性病患者同住的兒童均應接受流感疫苗注射。
- 若您的孩子不到 9 歲，且是首次接種流感疫苗，則需注射兩劑，兩劑間隔一個月。
- 請教導您的孩子常洗手及使用酒精性乾洗手液。此外，也請教導孩子打噴嚏時以肘遮口，並且避免用手摸鼻子、眼睛和嘴巴。
- 儘量讓孩子攝取健康低脂飲食，每日攝取五份蔬果。
- 鼓勵孩子每天至少活動 60 分鐘。
- 避免孩子吸入二手煙。二手煙可能會導致類似感冒的症狀。
- 按時帶孩子接種疫苗。如此有助降低孩子發生耳朵發炎的機率。
- 哺餵母乳可降低感冒及耳朵發炎的機率。

居家護理

休息、水分及時間是感冒與流感的最佳療法。讓孩子服用非處方咳嗽藥及感冒藥時須特別注意。請試著以列方式取代：

- 讓孩子攝取大量水分。
- 確保孩子有充足的休息時間。儘量從事安靜的活動。
- 給予孩子充份的愛與關懷。

咳嗽藥和感冒藥：請謹慎服用。

- 咳嗽藥及感冒藥只能治療一般感冒症狀，如流鼻水、鼻塞、發燒、疼痛及過敏。這些藥物無法治癒感冒。孩子的病情會隨著時間好轉。
- 對幼兒來說，非處方感冒藥及咳嗽藥可能極為危險。請勿讓 4 歲以下的幼兒服用任何咳嗽藥或感冒藥。
- 目前尚未證實感冒藥和咳嗽藥對兒童具有療效。這些產品的效力不一，服用過多藥物可能會產生嚴重的副作用。

流鼻水或鼻塞

- 床：將嬰兒床或床頭抬高約三到四英吋。
- 橡皮球吸鼻器：使用軟橡皮球吸鼻器來清除嬰兒或幼童的鼻腔分泌物。生理食鹽水滴鼻劑有助稀釋鼻涕。在兩邊鼻孔內各滴入三滴溫水或生理食鹽水滴鼻劑。一分鐘後使用橡皮球吸鼻器輕輕吸出鼻涕。將橡皮球吸鼻器插入孩子鼻孔內之前，請先擠壓橡皮球，以將空氣壓出。
- 蒸氣：讓孩子吸入蒸氣機（只使用純水）發散出的清涼水霧氣，或關上浴室門、打開溫水，讓孩子坐在浴室內吸入蒸氣。

咳嗽

- 加濕器：在孩子的房間內使用裝有蒸餾水的加濕器。請勿在加濕器內的水中加入任何藥物。
- 蜂蜜對於 1 歲以上的兒童有鎮咳效果。（請勿給 1 歲以下的寶寶餵食蜂蜜，否則可能有害。）

喉嚨痛

- 對於 4 歲以上的兒童，請讓他們食用無糖或自製的果汁冰棒有舒緩效果。
- 若您的孩子可以自理，請鼓勵他/她們每天用溫鹽水漱口兩次。
- 若是 6 歲以上的兒童，您可以讓孩子吸吮冰塊或硬糖果，但要注意不要噎到。
- 讓小孩服用撲熱息痛 (Tylenol) 或布洛芬 (Advil) 以止痛。

發燒、頭痛和身體痠痛

- 發燒是身體對感染的自然反應，因此孩子感冒或感染流感時，發燒是很常見的症狀。
- 若您的孩子感到不舒服，您可讓孩子服用撲熱息痛（任何年齡）或布洛芬（6 個月以上的幼兒）。若您的孩子是 2 歲以下的幼兒，

請參閱下表。警告：請勿讓 20 歲以下的兒童或青少年服用阿斯匹靈。

- 讓孩子的房間保持宜人的涼爽度，並勿讓孩子穿著過於厚重的衣物。
- 用濕布擦拭並非降溫所必要，且不建议您這麼做，因為這會讓孩子更不舒服。若您決定用濕布擦拭孩子的身體，請先讓孩子服用撲熱息痛或布洛芬，若孩子出現發抖情形，請立即停止。請勿在水中加入外用酒精，因為若孩子吸入，可能危害其健康。

若我的孩子未滿 2 歲，我該讓孩子服用多少撲熱息痛（非阿斯匹靈）嬰兒滴劑？

經醫學專業人士指示下，每 4 到 6 小時給孩子服用一次撲熱息痛滴劑（劑量資訊請見下表）。

寶寶體重	滴劑劑量
6 到 11 磅	= 0.4 ml (40 mg)
12 到 17 磅	= 0.8 ml (80 mg)
18 到 23 磅	= 1.2 ml (120 mg)

若我的孩子未滿 2 歲，我該讓孩子服用多少布洛芬嬰兒滴劑？

經醫學專業人士指示下，每 6 到 8 小時給孩子服用一次布洛芬滴劑。每天請勿給藥 4 次以上。請勿讓 6 個月大以下的幼兒服用布洛芬。

寶寶體重	布洛芬滴劑劑量
12 至 17 磅	= 1 滴 (1.25 ml)
18 到 23 磅	= 1½ 滴 (1.875 ml)

孩子什麼時候可以回到托兒中心或學校？

如果孩子不具傳染性、沒有發燒，而且症狀輕微，就可以回到學校。不過，若孩子仍覺得不適，最好還是讓孩子留在家中休息。讓孩子返回學校/托兒中心前，請先查閱學校或托兒中心的規定。一般而言，若孩子有下列情形，請讓孩子留在家中休息：

- 具有傳染性。
- 需要成人一對一密切關注或照顧。
- 精神不濟，無法學習或玩耍。
- 有發燒現象。請參閱「致電 Kaiser Permanente」下的發燒準則。

我的孩子是否攝取了足夠的飲食？

病童食慾不佳是正常的現象。請勿強迫孩子飲食或臥床休息。相反，應為孩子提供大量額外的水分（水、果汁）及柔軟易吞服的食物，如肉湯（雞湯或牛肉湯）、蘋果醬、燕麥粥、果凍、馬鈴薯泥、冷凍果汁棒、冰棒（4 歲以上的孩子適用）或冰淇淋。

如果您的孩子有下列情形，請致電 Kaiser Permanente。

居家治療沒有改善發燒現象（仍持續高燒）：

孩童年齡	體溫
2 個月以下	<ul style="list-style-type: none">• 100.4° F 或更高—肛溫或額溫• 99.4° F 或更高—腋溫
2 個月至 3 歲	101° F 或更高，持續 3 天
3 歲或 3 歲以上	101° F 或更高，持續 5 天

其他資源

網站

Kaiser Permanente

kp.org

美國小兒科學會

aap.org

Bright Futures

brightfutures.org

*如果您發生緊急醫療狀況，請打 911 或前往就近醫院。

急診醫療狀況是指 (1) 某種醫學或心理狀況，其急性症狀（或劇烈疼痛）嚴重到您合理認為如果不立即就醫，就會導致對健康、身體功能或器官的嚴重危害；或 (2) 生產前發生劇烈陣痛，卻沒有足夠的時間安全地轉往「計畫醫院」（或指定醫院），或如果轉移到他處會對您（或您未出世的孩子）的健康與安全造成威脅。

這份資訊並不是要對健康問題進行診斷，亦不能取代孩子的醫師或其他醫學專業人士提供的醫療諮詢或護理。若您的孩子有長期性的健康問題或您本身尚有任何疑慮，請洽詢孩子的醫師。若您對於孩子的用藥有任何問題，或需詳細資訊，請向您的藥劑師討論。Kaiser Permanente 不為本文所提及的藥物或產品背書。本文所列的任何商標名稱僅供方便辨識之用。

© 2002, Kaiser Permanente Medical Care Program. All rights reserved. California Divisional Flu Planning Group.

011061-023 (Revised 9-09) Colds and Flu in Children



如需詳細資訊，請造訪您當地的健康教育部門或中心。