

小儿流行性感冒

- 前言
- 流行季节
- 好发年龄
- 症状
- 护理指导
- 预防方法

一、前言

流行性感冒不是一般俗称的感冒，它是由流行性感冒病毒(分 A、B、C 三型)引起的急性呼吸道传染病，多借由**飞沫及接触传播**，经由口鼻侵入人体，而且病毒也可以停留在手上，并经由手口鼻眼等直接或间接途径感染。

二、流行季节

一年四季都有流行，尤以**冬春季**(11、12、1 月、2 月)为流行高峰，3-5 月次之。

三、好发年龄

以**3 至 7 岁的学龄前儿童最常发生**，其次是 1 至 3 岁的幼儿以及 8 至 12 岁的小学生，而成人也容易受到感染。

四、症状

畏寒、发高烧(体温超过 40 度以上)、**头痛、四肢关节肌肉疼痛**，有时还会有腹部疼痛或腹泻的情形；接着会有**干咳、鼻塞、流鼻水及有痰**的症状，全身性症状会比一般的感冒严重。若无其它合并症，发烧大约 3-5 天可以退烧，但是咳嗽、流鼻水则会再持续一周左右。小孩、老人或慢性心肺疾病者容易产生中耳炎、鼻窦炎或肺炎等并发症需特别注意。

五、护理指导

- (一) 应给予病童呼吸道隔离(如**戴口罩**)，且毛巾、漱洗用具、饮食器具等，也应分开使用。

- (二) 保持良好的个人卫生习惯，教导病童打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后需**洗手**（如图示），应用流动清水和肥皂洗手，时间不少于半分钟。



- (三) **多喝温开水**，可以减缓鼻塞与化痰，并且补充因发烧而丧失的水分。
- (四) **避免进食刺激性食物**，这些食物会增加黏液的分泌，容易使痰不易排出，而加重病情。
- (五) 保持良好的作息规律及充足的睡眠。
- (六) 仔细观察病童之**精神和活动力**，若有高烧不退及症状加剧，疑似产生并发症时（如：意识不清、脑膜炎、抽搐等），要立刻回诊。

六、预防方法

- (一) 预防注射：幼儿满六个月之后即可接种流行性感疫苗，父母可在流行性感季节来临前为宝宝注射疫苗。药效可以达到 70%-90% 的保护效果，但是其效果只可以持续 6 个月到 1 年的时间，所以每年仍需再重新施打一次。
- (二) 注射疫苗之副作用：1/2-1/4 出现局部酸痛不适，1%-2% 出现发烧等全身性反应，大人之副作用比小孩多，但多于 2 天内消失。
- (三) 减少出入公共场所人多拥挤处，以减少传染的机率。