

夏日

常見幼童疾病

文／陳永綺 尹書田醫療財團法人書田泌尿科眼科診所小兒科主任醫師

夏日多變的天氣，許多惱人的病菌蠢蠢欲動，加上氣溫漸漸的上升，對細菌來說，這可是最適合生長、活動力最強的環境。腸胃炎是夏天最常見的疾病之一，其他像病毒引起的結膜炎、傳染疾病與皮膚發炎等也都蓄勢待發，因此，提醒家長們注意預防避免疾病上身，也和家長談談不小心感染後的照顧方法。

腸胃炎可分為細菌性腸胃炎及病毒性腸胃炎。發生細菌性腸胃炎的主要原因是吃到不乾淨的食物。夏天食物保存不易，很容易滋生細菌，常見的細菌如大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、志賀氏菌與沙門氏菌等，把這些病菌跟著食物一起吃下肚就

會感染而發病。病毒性腸胃炎則是藉由飛沫和接觸傳染，以輪狀病毒的病症最為常見。細菌性腸胃炎的大便通常會有血絲，因為細菌性腸胃炎會對腸胃道黏膜造成嚴重破壞；病毒性腸胃炎則容易造成水便，通常不帶血。腸胃炎通常會伴隨發燒、嘔吐、肚子痛和拉肚子等情形，除非症狀相當嚴重，否則都會自限性的好轉，亦即不需要特殊治療，經過一些時日即可自行痊癒。不過，如果病情嚴重，可能需要到醫院打點滴觀察與治療。

居家照護方面，腸胃炎所造成的嘔吐和腹瀉會導致脫水，連帶的身體內部的電解質也會跟著流失而變得不平衡，因此當孩童還有辦法吃東西時，可以提供口服電解質液體。飲食的部分，在沒有嘔吐的情形下，可以餵食比較無負擔的食物。1歲以下的小寶寶必須喝不含乳糖的奶粉，已經開始吃副食品的寶寶可以給他喝一些米湯、蔬菜湯汁，大一點的小朋友則可提供少許碳水化合物，像是白麵條和去邊的吐司。預防病毒性腸胃炎跟細菌性腸胃炎最佳的方法就是戴口罩與勤洗手、避免生食，所以清潔工作一定要做好，食物要妥善的保存以免滋生細菌。



夏天最受歡迎的活動是玩水、游泳，然而在游泳池裡最容易感染的疾病是「急性結膜炎」。它是屬於一種接觸性的病毒感染，病毒種類很多，如腸病毒、腺病毒等，其中以「腺病毒」的感染較為常見，但其他病毒也會引發。腺病毒有31型，一年四季都有可能因接觸而感染，在冬、春感染時，以呼吸道症狀為多，如流鼻涕、鼻塞、發燒、喉嚨痛、淋巴腺腫痛等，有時也會引起腸胃不適，甚至進而引發心臟、腎臟、肺臟發炎等造成危及生命的可能。容易侵犯6個月至5歲孩童，占兒童呼吸道感染5~30%。春、初夏時，則以合併結膜炎為多，在夏天或游泳季節時為傳染高峰，以腺病毒第八型為主。主要的症狀為眼睛紅腫、搔癢、刺熱疼痛。傳染力高，家人也會因為用了同樣的清潔用具而感染。傳染途徑是「接觸傳染」，即接觸汙染環境表面，如游泳池之汗水，或汙染之公用物品，如公用毛巾、面盆、水龍頭、門把等，以及直接接觸病人的眼睛分泌物或間接接觸後又碰觸自己的眼睛，都會傳染。所以，游泳前必須注意水池的清潔與消毒是否合乎規定，並做好入水前後的清洗工作，以避免感染。若不幸有感染症狀出現，日常用品必須嚴格的隔離，並且高溫消毒，如曬太陽或水煮消毒，以杜絕病毒的生存。一般急性結膜炎約需二至三週才會痊癒，但要病毒完全消失，則需四至八週之久。

另外，溼疹皮膚炎也是一個常見的疾病。溼疹屬於皮膚發炎而產生的一種反應。會產生溼疹的原因很多：像是因流汗、嬰幼兒屁股包尿布接觸排泄物或是過敏都

可能引起溼疹；夏天最常引起溼疹的原因是流汗，尤其是有異位性皮膚炎的過敏孩童。溼疹的症狀為皮膚紅疹、小水泡、癢等，有時合併有水泡破裂，皮膚滲出液體、結痂等情況出現。常常會因皮膚癢而用手抓傷，引起細菌感染，嚴重時會產生蜂窩性組織炎，甚至敗血症等，造成生命危險。也有可能因為皮膚流汗潮溼而導致黴菌感染引發全身性汗斑，需要長時間的抗黴菌藥物治療。溼疹最好預防的方法是：流汗時要即時的處理，隨時以清水清洗並保持透氣乾爽、避免過敏原的接觸，必要時塗抹醫師開立的處方以及服用的藥物，來減輕孩童身體的不適，與避免併發症的產生。

腸胃炎、急性結膜炎、溼疹皮膚炎是夏天常見的三大疾病，相較於春冬季，其他的病毒與細菌的感染，較為降低，不過仍有可能會感染。因此，了解傳染途徑，勤洗手注意個人清潔衛生、飲食習慣、生活作息與優良的睡眠品質，必能過一個疾病不入侵的快樂夏天。



繪／葉子