



# 幼童入學後 常見的 疾病及預防

文：  
陳彥

初入托兒所的小孩好像老在生病，回來後又傳染給家人，上班族父母常常為之擔心焦慮。一些父母甚至因為擔心這樣對孩子造成長期健康影響，就不把孩子放在集體托兒中心。近期發表在《兒科和青少年醫學文獻》一項新的研究有望部分緩和父母這樣的擔心。研究發現，較早入托的孩子確實傾向於更加頻繁地得病，但他們過後上小學時要比其他孩子更健康，其原因懷疑是托兒所的經歷已經使他們形成了抗感冒和其他感染的免疫力。其中發現，患病率更高的主要是兩歲半以前進入托兒中心、且班級人數相對較多的兒童。與在自己家中照管的孩子比起來，他們在學前早期感染呼吸道疾病和中耳炎更加頻繁；三歲半到四歲半感染風險一樣，但在五至八歲時感染率卻要更低。研究提供了讓父母們放心的證據，表明他們的托兒選擇應該不會對孩子的長期健康產生重大影響，事實上，較早入托的孩子甚至有可能獲得在小學期間防範疾病感染的 ability。而在小學期間，缺課會對孩子的成績和學習產生更重要的影響。

儘管如此，各位家長在入托、入學前放鬆心情的同時，仍要做足準備工作。最重要的就是檢查兒童預防接種針簿，預防接種證明是兒童免疫接種的記錄憑證，也是兒童入托、入學的“健康身份證”，每個兒童都應按照衛生局規定，接受預防接種。如兒童因故未完成規定的免疫接種，一定要在入托、入學前及時完成規定的疫苗接種。當兒童完成全部預防接種後，家長應保管好接種證，以備孩子入托、入學查驗。下面談談幼童入學後常見的疾病及預防。

## 感冒

普通感冒又稱急性上呼吸道感染，是小兒生長發育過程中容易發生的一種常見病。寶貝的自身免疫系統功能還未發育成熟，血液中抵抗感冒病毒的IgG水平相對較低。此外，他們的呼吸道黏膜IgA分泌量很少，不能保護呼吸道黏膜免受病菌的侵襲，而IgA是人體抵禦感冒病毒侵襲的重要防線。加之寶貝剛從相對封閉的家裏突然進入幼稚園，不僅使他們接觸病菌的機會增多，而且從心理上也很不適應，這樣都會使身體的抵抗力下降，更容易被感冒病毒所侵襲。所以，很多寶貝在入學後會變得比原來容易感冒、發燒。

### 家長可以考慮的防治策略：

注意讓寶貝經常鍛煉身體，如多參加戶外運動、遊戲等。另外，經常曬太陽，避免身體缺鈣，缺鈣也易使寶貝的抵抗力下降。合理安排飲食，注意保持營養素均衡，糾正寶貝挑食、偏食的不良習慣，注意補鋅、補鐵，避免發生缺鐵性貧血等使抵抗力下降的疾病。如果寶貝患上了感冒，可以暫時不上學，避免發生交叉感染。普通感冒通常是病毒感染，家長要平靜理智地耐心等待孩子康復，注意一般的護理和對症護理，讓孩子多飲水、多休息，必要時才對症用藥。如果一聽到咳嗽、打噴嚏，一看到流鼻涕，就用上一大堆的處方藥物，這樣的治療甚至比疾病本身的危害來得更大。



## 腹瀉

每當放完節假日後回到學校，很多寶貝都會食欲下降，還會發生腹瀉。為什麼會這樣？因為，幼稚園的飲食安排比較合理，使寶貝的胃腸比較適應。節日後，有些家長怕寶貝的胃腸在幼稚園裏受了“委屈”，沒吃上有營養或好吃的食品，於是就給寶貝買來各種各樣的食物，或是給寶貝做上一堆好吃的飯菜，讓寶貝隨意吃。殊不知寶貝本來就自我控制能力較差，見了好吃的才不管胃腸“同不同意”呢！經常會暴飲暴食。但是，寶貝的消化道功能尚未發育成熟，消化食物的各種酶也較少。回到家大量無規律性進食，不僅使胃腸受不了，還會使腸道內的益生菌膜遭到破壞，結果引起消化不良甚至腸炎，導致回到幼稚園發生腹瀉。

### 家長可以考慮的防治策略：

養成飯前便後要洗手的衛生習慣，寶貝回到家裏一定要合理安排飲食，避免讓他們暴食暴飲。節日期間可以給寶貝補充一些益生菌，特別在輪狀病毒流行的秋冬季節，讓寶貝的腸道保持良好狀態。寶貝發生腹瀉時及時到醫院治療，切忌擅自服用抗生素，以免導致腸道菌群失調引起抗生素腸炎等疾病。



## 手足口病

手足口病是由腸道病毒引起的急性傳染病，大部份患兒都會在一個星期內自行痊癒。病發初期，通常會出現發燒，食欲不振，疲倦和喉嚨痛。一至兩天後，口腔出現疼痛的潰瘍。另外，手掌及腳掌亦會出現紅疹。這些紅疹並不痕癢，有時會帶有小水泡。患兒在病發首星期最具傳染性，而病毒可在其糞便中存活數星期。手足口病主要透過接觸患者的鼻或喉嚨分泌物、唾液、穿破的水泡和糞便，或觸摸受污染的物件而傳播。

### 家長可以考慮的防治策略：

良好的衛生習慣最為重要，有“五句訣竅”：洗淨手、喝開水、吃熟食、勤通風、曬衣被。同時，應儘量少帶嬰幼兒去人群密集的場所。患兒應多喝水，有充足休息，亦可採用症狀療法，以舒緩發燒和口腔潰瘍引致的痛楚。為免把病毒傳染給別人，患病的兒童應該避免上學或參加集體活動，直至所有水泡變乾。

## 便秘

為什麼一些寶貝在剛入學時經常發生便秘呢？究其原因，是由於他們經常“忍便”而造成。剛剛入學的寶貝，在陌生的環境中經常發生緊張，生活的適應能力較低，語言表達能力有限，加之貪玩不及時去排便。久而久之，就使便意受到抑制。要知道，正常人的排便過程分兩部分，即產生便意和指示排出糞便。當神經中樞發出便意信號時，如果不及時排出則會抑制便意，導致糞便在大腸內停留過久，過多水分被吸收，變得乾硬不易排出，結果造成便秘。而且，便秘也是菌群失調的一種表現，其主要原因是腸道內雙歧桿菌減少，腐敗菌卻在繁殖並產生腸毒素，污染腸內越來越嚴重。

### 家長可以考慮的防治策略：

最好在寶貝入學之前，就開始培養寶貝養成定時排便的好習慣。這樣，待寶貝入園後就不容易因生活環境變化而發生便秘。鼓勵寶貝多喝水、多吃富含膳食纖維的穀物、新鮮水果和蔬菜，糾正挑食、偏食的不良飲食習慣。在入學之前就讓寶貝做好心理準備，並有意識進行能力鍛煉，如經常與寶貝談上學的事，帶寶貝去參觀學校，讓寶貝學會聽他人說話以及用語言表達要上洗手間等。一旦發生便秘，除了注意飲食安排和心理疏導外，可以補充益生菌。避免經常使用開塞露或導瀉藥來幫助寶貝排便，以防長期使用使腸壁肌肉乏力，導致寶貝對瀉藥產生依賴。

（陳彥：鏡湖醫院兒科副主任、顧問醫生）

