台北兒童福利中心

營養與保健

第 169 期

115 年 10 月
保 健 室　製

用疫苗為寶貝戰勝腸病毒

作者：曾琬茹 護理師

開學之後緊接而來的腸病毒總像一場家長的集體惡夢。看著寶貝因為嘴破痛到無法進食、發燒哭鬧不停，那種心疼與無力感，父母最懂。過去面對腸病毒，因為沒有特效藥，我們只能心痛地看著孩子煎熬、被動地接受支持療法。幸好，隨著醫療科技的進步，現在我們終於能化被動為主動 —— 「腸病毒 71 型疫苗」就是我們為孩子築起的第一道健康防盾。

一、 為什麼要打腸病毒疫苗？

在繁多的腸病毒型別中，A71 型是最容易引發腦炎、心肌炎及肺水腫的「魔王級」病毒，尤其偏愛襲擊 6 歲以下的嬰幼兒。我們帶孩子打疫苗的核心目的，就是為了築起一道防範重症的防護網。臨床實證也證實，台灣現行的不活化疫苗具備高達 9 成的保護力，能有效把關孩子的健康。

二、 除了施打疫苗，日常防護也要不鬆懈？

雖然疫苗能有效圍堵可怕的 71 型重症，但因為腸病毒的型別實在太多了，日常的衛生習慣不能鬆懈！爸媽平時還是要帶著孩子落實「肥皂勤洗手」，特別是在「吃東西前、跟寶寶玩耍前、看病前後、擤鼻涕後以及上廁所後」五個關鍵時機，務必搓洗至少 20 秒。另外要特別提醒，酒精對腸病毒完全沒有效果！因為腸病毒沒有外膜，酒精無法使其失去活性。居家玩具、門把、桌椅與環境的消毒，一定要使用「1：100」的稀釋漂白水（也就是 20cc 的家用漂白水加入 2 公升的清水中），均勻擦拭並靜置 10 分鐘後再用清水擦一遍，才能給寶貝最全面的防護。與其在疫情流行期提心吊膽、每天看著確診數字焦慮，不如主動出擊。建議家長把握 6 歲前的黃金免疫建立期，盡早諮詢專業兒科醫師，評估最適合孩子的接種時程。用疫苗與良好的衛生習慣，為寶貝打造專屬的內外雙重健康盾牌，陪伴孩子安心戰勝腸病毒威脅！

2026 流感疫苗全攻略

作者：曾琬茹 護理師

隨著秋冬季節悄悄來臨，氣溫逐漸轉涼，也代表著流感（Influenza）的流行期即將拉開序幕。流感並非普通感冒，它是由流感病毒引起的急性呼吸道感染，傳染力強且容易引發肺炎、腦炎、心肌炎等嚴重併發症。要建構最強的身體防護網，最有效、最經濟的方式就是接種流感疫苗。。

一、2026 年疫苗新趨勢

✧ 今年不論公費或自費流感疫苗，皆全面回歸「三價流感疫苗」。

✧ 其抗原成分包含：2 種 A 型流感病毒株（H1N1、H3N2）1 種 B 型流感病毒株（Victoria）。

二、2026 年公費流感疫苗：時程與優先對象

✧ **第一階段:10 月 1 日起開打：**

此階段主要針對高傳播族群、免疫力較弱者或高風險者。

✧ **第二階段:11 月 2 日起開打:**

對象:50-64 歲無高風險慢性病的一般成人。

三、流感五大品牌:

✧ **適用於 6 個月以上:**

東洋藥品：採用先進的細胞培養技術，雞蛋過敏者亦可安心施打。

GSK：傳統雞胚胎培養疫苗，歷史悠久且國際信任度高。

賽諾菲（Sanofi）：國際大廠，製程穩定成熟。

✧ **適用於 3 歲以上：**

國光、高端：本土研發與製造的優質雞胚胎培養疫苗。

流感疫苗接種後，人體需要 2 至 4 週的時間才能產生足夠的保護性抗體。由於台灣的流感疫情多在 12 月中下旬開始升溫，並在農曆春節前後達到高峰，因此最理想的施打時間是 10 月至 11 月期間。為了自己與家人的健康，符合公費資格者請依時程盡快預約；不符資格者也鼓勵透過自費施打，安心度過健康的寒冬！

秋冬掌握 3 大飲食關鍵，幫寶貝打造天然防護罩

作者：曾琬茹 護理師

秋冬季節氣溫變化大、病毒活躍，是兒童「養陰防燥」與「提升免疫力」的關鍵期。想要讓孩子在寒冷季節保持活力、遠離感冒，家長在日常飲食中請掌握以下三大核心方向：

✧ 關鍵一：補對關鍵營養素，打造免疫防護牆

秋冬是呼吸道疾病的高峰期，人體抗寒會加速消耗熱量與蛋白質，應多從天然食物攝取三大防護素：

1. **維生素 A 與β-胡蘿蔔素**：能修復呼吸道黏膜，阻擋病毒入侵。如胡蘿蔔、南瓜、地瓜、蛋黃。
2. **優質蛋白質**：是免疫細胞合成的原料。每餐應均衡攝取雞肉、鮮魚、豆腐。
3. **微量元素（鋅與硒）**：能維持免疫系統正常運作。如蛤蜊、瘦肉、堅果。

✧ 關鍵二: 生津潤燥，重視體內「隱性缺水」

秋冬空氣乾燥，孩子容易皮膚發癢、喉嚨乾咳。許多孩子冬天不愛喝水，容易造成體內缺水。此時可多利用白蘿蔔、大白菜、冬瓜等高含水量蔬菜補充水分。下午茶則可用白木耳、百合、蓮子煮成潤燥甜湯。此外，務必鼓勵孩子多喝溫開水，避免含糖飲料刺激喉嚨引發發炎。

✧ 關鍵三:遠離飲食地雷，腸胃負擔少

秋冬大人喜歡吃麻油雞、薑母鴨或重口味火鍋進補。但兒童腸胃發育尚未完全，過度進補容易引發便祕、嘴破或皮膚癢。孩子的飲食應以清淡為主，少吃甜食、炸物、辛辣與過鹹過油的料理。炒菜時可適量用蔥、薑、蒜爆香，有助於身體暖和並溫和抗發炎。

總結來說，秋冬兒童飲食不需昂貴補品，只要掌握三餐均衡、少油少糖、定時補水，就能在日常一餐一飯中，為孩子建立起最強大的天然防護罩。

天然尚好，給孩子原型食物勝於昂貴保健品

作者：曾琬茹 護理師

「原型食物」才是幼童最天然的免疫盾牌，勝過盲目補充瓶瓶罐罐的保健食品。 在現今育兒觀風行的時代，許多家長因為擔心孩子發育落後或挑食，常盲目購買益生菌、綜合維他命或鈣片等保健品，希望能幫孩子的營養「開外掛」。然而，對幼童而言，從日常餐桌上的原型食物中攝取營養，其效益與安全性遠遠超過加工提煉的保健食品。

✧ 為什麼原型食物是最好的選擇？

原型食物指的是未經深度加工、保留食物原本型態與營養的食物，例如新鮮蔬果、全穀雜糧、魚肉蛋類。這些食物對幼童的健康有三大核心優勢：

1. **營養協同效應**：一顆新鮮番茄除了含有維生素 C，還同時擁有茄紅素、膳食纖維與多種礦物質。這些成分在人體內會互相協助吸收，這種「協同效應」是單一高劑量的維他命藥丸無法複製的。
2. **促進口腔與大腦發育**：咀嚼原型食物（如咬蘋果、嚼肉片）能刺激大腦發育，並讓幼童的牙齒與頜骨得到充分鍛鍊，這對未來的語言表達與齒列整齊至關重要。吃保健品吞膠囊或喝藥水，完全無法獲得這項好處。
3. **建立良好的飲食習慣**：讓孩子在幼兒期多接觸不同食物的天然風味、顏色與質地，能有效降低未來挑食的機率。

✧ 盲目補充保健品的潛在風險

相反地，過度依賴瓶瓶罐罐不僅花費高昂，還可能帶來健康隱憂。市售的兒童保健品為了迎合孩子的口味，常添加精緻糖、香料與色素，長期服用反而增加肥胖與蛀牙的風險。此外，幼童的肝臟與腎臟發育尚未完全，若不小心攝取過量的高劑量營養素（如脂溶性維生素 A、D），容易造成身體代謝負擔，甚至引發中毒。

總結來說，天然餐桌才是最好的保健來源。與其花大錢買化學保健品，不如多用心思調配均衡的原型食物餐點。讓孩子吃進真食物，不僅能養出強健體魄，更能讓他們終身受益，養成良好飲食習慣。