



營養與保健

第 161 期

114 年 6 月
保健室 製

流鼻血「頭往後仰」是錯的！ 4 種狀況應帶孩子就醫

不少家長都教孩子流鼻血時「頭往後仰」，不過耳鼻喉科醫師張益豪在臉書提醒，血水往喉嚨灌容易噎到甚至暈倒！正確為「頭往前傾」加壓才能止血。同時，若是出現 4 種狀況：流鼻血時間過長、出現合併症狀、總是同一個鼻道流鼻血、2 歲以下，建議盡速就醫檢查。

張益豪說明，以前不少長輩教小孩流鼻血時「頭往後仰」，但經過研究證實是這樣的動作錯誤的，因為血水會往喉嚨灌，容易噎到，尤其小朋友呼吸道比較窄，噎到呼吸道有可能暈倒！

✧ 正確止鼻血法：

1. 頭往前，姿勢要低
2. 一般身上有傷口時會使用加壓止血法（用手按住），流鼻血也是一樣，用手按住鼻中膈兩側，加壓止血會逐漸形成血塊，10 分鐘後再慢慢放開。

✧ 4 種流鼻血狀況應警覺

1. 流鼻血的時間太長：

一般流鼻血的時間應該在 5 至 10 分鐘左右，如果超過這個時間，可能就是凝血功能出了問題。

2. 出現合併的症狀：

如果除了流鼻血以外，牙齦也容易流血，或是身上其他部位很容易出現瘀青，這便是凝血功能出現問題的徵兆。如果合併不明原因的發燒、體重下降或是盜汗的情況，可能也是出現疾病的徵兆。

3. 總是都是同一個鼻道流鼻血：

如果是結構異常、異物或是腫瘤引起的流鼻血，通常都會侷限於同一個鼻道。而摳鼻子或是過敏性鼻炎引起的流鼻血，兩邊鼻道都可能會發生。

4. 年紀在 2 歲以下：

流鼻血很少出現在 2 歲以下幼兒，這個年紀很少摳鼻子，也不是過敏性鼻炎好發的年紀，所以 2 歲以下出現反覆流鼻血的情況比較需要擔心。除了流血還有化膿！建議盡速就醫檢查。

（摘自：健康醫療網）

小兒反覆感冒不輕忽 併發肺炎和鼻竇炎

一名 4 歲男孩林小弟連續咳嗽一個月，原本家長以為是一般感冒，因為家族有過敏史，感冒時有陸續服用診所開立的感冒藥及抗生素，但仍未好轉，之後發燒由媽媽帶至臺北醫院兒科，由兒童感染專科楊子毅醫師檢查。結果確定併發肺炎和急性鼻竇炎。

✧ 系列病毒檢查 肺炎又鼻竇炎

楊子毅醫師表示，檢查時發現林小弟鼻塞鼻音嚴重、喉嚨有許多黃膿鼻涕倒流，精神活力不太好，透過聽診發現痰音很重，進一步進行身體檢查和照 X 光，確定是併發肺炎和急性鼻竇炎，且經過病毒檢查，林小弟鼻腔中感染的肺炎鏈球菌還具有抗藥性。

所幸在安排林小弟住院之後，透過抗生素治療、搭配口服藥物與蒸氣輔助化痰及抽吸鼻涕等治療，在四天後即緩解所有症狀順利出院，返家後繼續服用短期抗生素，一週後回診檢查確定已完全痊癒。

✧ 盡快接種疫苗 注意呼吸喘息

楊子毅醫師說明，肺炎鏈球菌平時會帶原在健康人的鼻腔中，在感冒嚴重時細菌增長形成疾病，是經常造成五歲以下兒童感染肺炎、鼻竇炎及中耳炎等感冒併發症的細菌，也有一定的機率再造成侵襲性的血液和腦部感染，但近年常規疫苗施打之後，細菌帶原率及嚴重病例已減少許多，因此呼籲家長盡快帶孩子接種流感疫苗，提升免疫力，並要經常留意檢查孩子是否有呼吸道敏感，例如鼻過敏或氣喘，也要觀察孩子是否有呼吸喘或是精神胃口下降。

透過多方位的控制及呼吸道保養、施打常規疫苗，留意孩子狀況，讓孩子能在症狀初期及早就醫，若有發燒症狀不能大意，盡快就醫，讓醫師能針對細菌感染選正確的抗生素和劑量以對症下藥有效治療，預防呼吸道感染並提高兒童免疫力，降低感染機會及減輕症狀。

✧ 小心免疫負債 把握早期治療

楊子毅醫師提醒兒科門診出現許多免疫負債的小病人，例如久咳不癒、反覆發燒、吃不好、睡不好，孩子感冒不容易痊癒，或是感覺快好轉卻又突然發燒，也有孩子經常在半夜咳不停，甚至因精神與胃口一路下降，嚴重至半夜急診掛號、住院才緩解惡性循環，使孩子與家長身心俱疲。這些「免疫負債」的病人對所有病毒都缺乏免疫力，容易受到疾病侵襲。

由於身體抵抗力低，當受到許多病毒輪番攻擊時，就可能出現「感冒好久怎麼還沒好」的狀態，而這不一定是原本的感冒病毒所造成的，所以如果家長發現孩子感冒很久無法痊癒，一定要盡快就醫檢查，由醫師進一步檢查。

（摘自：健康醫療網）

感冒藥吃不完可以冰冷藏，等下次感冒在吃嗎？食藥署破解迷思！

每當季節交替、流行性感冒好發時期，大人或小孩都很容易感冒！反覆看醫師總會拿到各種兒科藥水，但應該要如何保存？沒喝完的藥水可以冰起來等到下次有類似的症狀再喝？為此，食藥署特別說明，常見藥水為了12歲以下兒童容易服用都會添加糖類，因此只需避開陽光，存放室溫即可。除非醫師或藥品容器上有特別提醒，才須存放在冰箱內冷藏。感冒藥水需要冰冰箱嗎？

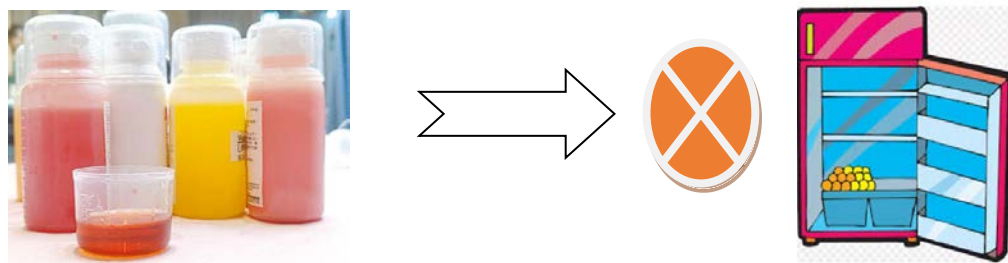
食藥署表示，常見的瓶裝兒科藥水大多為了緩解感冒症狀，包含退燒止痛、止咳祛痰、抗過敏劑等。此類藥水為了方便12歲以下的兒童服用，通常會設計出方便調整劑量，並在裡面加入糖類，讓小朋友容易接受的口味。但如果存放於冰箱，反而有可能會造成糖分析出，進而導致藥品劑量失準甚至變質。因此，一般藥水可儲存於室溫下，避開陽光直射即可。如果包裝或醫師有特別醒，才需要存放在冰箱內冷藏。

✧ 沒喝完先留著，可以下次感冒再喝嗎？

食藥署提醒，開封後的藥水在當次治療期完成，但尚未使用完畢就應該丟棄，不建議留至下次感冒時使用。畢竟每次的病情不盡相同，家長不應該自行診斷用藥，以免延誤治療，或發生藥品不良反應。

✧ 依照醫師囑咐，確實用藥！

部分兒科使用的抗生素藥品，加水後安定性比較不穩，所以常常製成粉劑。會由家長領回後，在使用前加水調成液體服用。有些藥品需要冷藏保存，藥師會在交付藥品時提醒正確的配製方式、用法、保存方法等，也會在藥袋特別標示。食藥署提醒，如果對於藥品的保存有任何疑問，建議諮詢醫師、藥師，以免造成不良反應，延誤治療時機。



（摘自：健康醫療網）

防蚊液標榜兒童安全可用，1 童卻全身過敏！如何正確使用防蚊液？

夏天正是蚊蟲活躍的季節，許多人會使用防蚊液來避免叮咬，不過長庚醫院皮膚科醫師盧俊瑋提醒，有些人使用後可能會產生接觸性過敏性皮膚炎與全身過敏反應等情形，即使防蚊液標榜具有兒童可用的安全成分也應特別注意。

✧ 兒童可用不代表真的安全 噴皮膚有風險應 1 方法替代

孩子細皮嫩肉，若被蚊子叮咬的全身都是又紅又癢的腫包，家長常會因此感到相當心疼，而且登革熱、日本腦炎等傳染病都是透過蚊蟲叮咬傳播，使用防蚊液防蚊也能避免這些風險，因此防蚊液的挑選及使用一直都是父母之間的熱門話題。

其中派卡瑞丁此一防蚊液成分，因為本身良好的防蚊效果，以及對兒童的安全性，而廣為台灣父母所知。不過，盧俊瑋醫師分享，有家長因家中孩子不明原因身體、四肢發紅疹前來看診，詢問近期是否有塗抹東西在孩子身上後，家長表示由於蚊子很多，所以曾使用過標榜兒童可用的派卡瑞丁安全成分防蚊液。

進一步詢問發現家長是將防蚊液直接噴灑在手腳上。但盧俊瑋醫師提醒，雖然派卡瑞丁是標榜兒童可用的安全防蚊液成分，可是這並不代表每個人都能直接噴在皮膚上，即使是小兒可用的派卡瑞丁成分，有的人使用後不只不能達到本來想要的防蚊效果，反而可能會造成接觸性皮膚炎。

防蚊液若直接用於皮膚，有皮膚刺激的風險，因此盧俊瑋醫師建議，可以適時、適量間接噴灑防蚊液在身上的衣物、鞋襪等處作為替代，塗抹在衣物上不容易被吸收或洗掉，持久性比皮膚塗抹更長，不直接接觸皮膚，也能減少皮膚刺激或過敏反應的風險。

✧ 為什麼防蚊液只噴手腳 卻造成全身過敏反應？

不過，家長也好奇明明孩子防蚊液只噴灑在手、腳上，為什麼連身體也發紅疹？而且疹子是使用防蚊液後間隔好幾天才出現的，這真的是防蚊液造成的嗎？

對此，盧俊瑋醫師解釋，這是因為接觸性皮膚炎，本身是一種延遲性皮膚過敏，在接觸相關物質後並不會馬上出現皮疹，而是隔一段時間後才會出現皮膚過敏反應，如果過敏反應發生時，缺乏合適的藥物控制，皮膚發炎處被活化的免疫細胞所釋出的發炎物質便會進入血液循環，造成全身皮膚過敏反應，此時會建議病人接受系統性藥物治療，才能更快控制症狀。

（摘自：健康醫療網）