



腸病毒

腸病毒感染為幼兒常見的疾病，腸病毒指的是一群病毒，包含小兒麻痺病毒、克沙奇病毒、伊科病毒及腸病毒等種類，每一個種類還可分為多種型別，總共有數十種以上。

目前小兒麻痺病毒已經在台灣根除，腸病毒病人都是感染其他腸病毒造成，其中以感染腸病毒 71 型最容易導致嚴重的併發症，5 歲以下的幼兒為重症的高危險群，近幾年國際間陸續發生流行疫情的腸病毒 D68 型，幼兒感染後亦可能引起嚴重的呼吸道或神經系統症狀。

此外，克沙奇 B 型病毒及伊科病毒主要威脅新生兒，嚴重時可引發心肌炎、肝炎、腦炎、新生兒敗血症等，可能致命。感染腸病毒痊癒之後，只會對這次感染的型別產生免疫，所以一生中可能會得好幾次腸病毒。腸病毒感染並不是幼兒的專利，大人也會得腸病毒，只是大多症狀比較輕微，與一般感冒不易區分。

腸病毒預防:最好的預防方法是大人小孩都要勤洗手，注意個人衛生，就可以降低感染的機會。

洗手五時機:在吃東西前、接觸小孩前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後。

洗手五步驟:濕、搓、沖、捧、擦。

搓手七字訣內、外、夾、弓、大、力、腕。

重症症狀:在幼兒感染腸病毒後的 7 天內，家長與其他照顧者要特別注意其病情變化，如果出現「嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌躍型抽搐（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）」、「持續嘔吐」與「呼吸急促或心跳加快」等腸病毒重症前兆，請務必立即送到大醫院。

（摘自：衛生福利部疾病管制署）

黴漿菌肺炎

致病原

致病原為肺炎黴漿菌（*Mycoplasma pneumoniae*），它是目前發現最小且可自行複製的病原體，和一般細菌不同的是，它沒有細胞壁，許多常見的抗生素對它無效。

流行病學

1. 各年齡層均有感染之風險，但較常見於年輕人及學齡兒童。家戶內的傳播最常見，於學校、大學宿舍、軍隊、護理之家及醫院等場所生活或工作的人感染風險較高。
2. 原先患有其他呼吸道疾病仍在恢復期或免疫功能較差的病人，其發生嚴重感染之風險較高。
3. 肺炎黴漿菌一年四季皆可能感染，但夏天及初秋較常見。依據美國資料顯示，約 3 至 7 年會有一波大流行。

傳染方式

肺炎黴漿菌可經由人傳人傳播，藉由咳嗽或打噴嚏產生的飛沫傳播。沒有症狀的人也可能在鼻腔或喉嚨帶有此菌。

潛伏期:約 1 至 4 週。

臨床症狀

1. 一般而言，肺炎黴漿菌造成的症狀輕微，可持續 1 至 4 週，且可造成數種類型的感染。
2. 最常見的疾病型態為支氣管炎，特別是孩童，常見的症狀為喉嚨痛、倦怠、發燒及長達數週甚至數月的咳嗽。
3. 估計約有 10% 的人會得到肺炎，常見的症狀為黏液痰、發燒和發冷、呼吸困難、胸痛及倦怠。
4. 小於 5 歲的孩童感染時發燒較少見，但可能會有喘鳴(wheezing)、嘔吐或腹瀉等症狀。
5. 少數病人會有嚴重肺炎、氣喘發作、腦炎（大腦腫脹）、溶血性貧血、腎功能異常及皮膚疾病（史蒂芬強生症候群、多形性紅斑、毒性表皮溶解症）等嚴重併發症。

預防方法

1. 如有呼吸道症狀（尤其是咳嗽）時須戴口罩。
2. 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾蓋住口鼻並立即丟棄，若無紙巾可改以上臂或手肘代替，切勿直接用手。
3. 用肥皂勤洗手且至少搓揉 20 秒，沒有水時，可改以乾洗手液代替。
4. 肺炎黴漿菌目前沒有疫苗可預防。

（摘自：衛生福利部疾病管制署）

請遵守護眼「123」

5歲後近視機率會再上升，記得1.定期帶孩子做視力檢查、2.看螢幕要適時休息、3.多到戶外走走，避免近視找上門唷！

生活提醒

孩子3~4歲就有近視的可能，但從5歲開始近視的機率會再上升，因此要記得根據兒童健康手冊的「衛教紀錄表」的時程，定期帶孩子做視力檢查，並多到戶外走走，避免近視找上門唷！

遵守護眼「123」

1. 每年定期檢查視力1~2次，做好視力存款。
2. 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
3. 每日戶外2~3小時，用眼30分鐘休息10分鐘，早睡早起充分休息。

小心孩子的視力不良前兆

1. 眯著眼睛看東西
2. 常常揉眼睛
3. 習慣歪頭、仰頭、低頭看物品
4. 反覆側視看物品，表現得想要看得更清楚
5. 行動不靈活、不敏捷
6. 看書或寫字時，眼睛離紙面距離太近
7. 學習速度變慢或退步
8. 常反映看不清楚黑板的字、眼睛疲勞、眼痛或頭痛
9. X眼位外觀異常
10. X眼球震顫或是黑眼珠內出現反光等

飲食營養

如果想要預防孩子近視，除了到戶外多活動，也可以多補充富含葉黃素、β-胡蘿蔔素、花青素等食物。

1. **葉黃素**：葉黃素是保護視網膜、黃斑部的重要成分，可抑制自由基，不僅可以過濾藍光，還有抗氧化的功能，但人無法自行製造葉黃素，只能從飲食中攝取。包括：菠菜、甘藍菜、綠花椰菜、碗豆、青椒、芥藍菜、櫛瓜、玉米、南瓜、柳橙、奇異果、葡萄、蛋黃等
2. **β-胡蘿蔔素**：β-胡蘿蔔素攝取後會在體內轉換成維生素A，有助於緩解眼睛疲勞、增強夜間視力，大多存在色彩鮮艷的蔬果中，如：南瓜、胡蘿蔔、荷蘭豆、菜心、壽司海苔片、洋香菜片、胡蘿蔔、櫻桃小番茄、薄荷、油菜心、紅苜蓿菜等。
3. **花青素**：花青素具有很強的抗氧化功能，可預防白內障、黃斑部病變，可從櫻桃、藍莓、紫色高麗菜、茄子、紅石榴等食物中攝取。

(摘自：衛生福利部國民健康署 婦幼健康組)

活動力旺盛也會便秘？

孩子活動力很旺盛，常常玩瘋了就忘記要喝水！預防便秘除了多喝水以外，適量補充膳食纖維絕對是首選！

生活照護

5歲的孩子活動力很旺盛，不論是冬天或夏天都很容易流汗，往往玩瘋了就忘記要喝水，等到孩子頻頻喊肚子痛，甚至肛門也裂開，這都已經是嚴重便秘的狀態，爸比和媽咪真的要注意啊！

5個現象，表示孩子便秘了

1. 排便每週少於2次。
2. 便便時要坐很久才有辦法排出。
3. 排便時反應「很痛」。
4. 糞便形狀又大又硬，馬桶沖不下去；或是呈現羊便便，一顆一顆的球狀。
5. 肛門出血。

緩解&預防便秘這樣做

1. 醫師診斷後，會開立軟便劑緩解不適。
2. 調整飲食習慣，多吃蔬果、少吃油炸食物
3. 一定要適當補充水分，每天至少要喝4杯300ml的水。家長可在一旁提醒，平時也要教育孩子什麼樣的情況要喝水。
4. 適量運動，可以促進腸胃蠕動。
5. 練習固定排便，建議孩子早上吃完早餐休息5分鐘之後，帶他到廁所嘗試坐馬桶排便，每次嘗試的時間為5分鐘。如此重複訓練2到3個月，就能建立規律的排便習慣囉～

飲食營養

預防便秘該怎麼吃呢？除了多喝水以外，適量補充膳食纖維絕對是首選，不僅可促進排便，還能提供腸道好菌所需營養，維護腸胃道健康喔～那富含膳食纖維的食物有哪些呢？

1. **蔬菜類**：乾木耳、紫菜、洋菜、乾銀耳、白花菇、猴頭菇、食茱萸、花椰菜、金針、地瓜葉等。
2. **堅果種籽類**：雪蓮子、山粉圓、愛玉子、花生粉等。
3. **豆類**：毛豆、黑豆、白鳳豆、鹽酥蠶豆、大紅豆等。
4. **水果類**：芭樂、百香果、酪梨、榴槤等。

(摘自：衛生福利部國民健康署 婦幼健康組)