



日本流感病毒變異多

醫：打過疫苗還需提防

日本流感疫情快速增溫，且各地廣泛流行，專家分析可能與 A 型 H3N2 病毒「K 分支」有關。林口長庚兒童急診主治醫師吳昌騰回憶，曾在幾年前，一位 2 歲男孩早已接種過流感疫苗，仍然被傳染到 A 型 H3N2 病毒不治。

吳昌騰在臉書專頁「台灣兒童急診醫學教學 FB-林口長庚兒童急診」指出，當年這 2 歲童發病的初期就像普通感冒或流感一樣，家長帶著他在住家附近診所接受口服抗生素與對症治療，但燒遲遲不退，活動力與食慾明顯下降。所有看起來「只是感冒」的表現，其實已是暴風雨前的徵兆。

後來，孩子的病情急轉直下，呼吸急促、口唇發紺、臉色蒼白，急送至林口長庚兒童急診。吳昌騰說，到院時已陷入無呼吸、無脈搏（OHCA）的狀態，一個幾天前還在發燒咳嗽的孩子，此刻已抵達生死邊緣。

急診團隊全力把心跳拉回來，更在一邊搶救、一邊找出最終病因，最後揪出是 A 型流感 H3N2 陽性，此時已感染合併肺炎、疑似腦炎、多重器官衰竭。在 PICU 團隊積極搶救下，他仍持續低血壓、出現致命性心律不整，最後還是沒有機會了！

吳昌騰指出，不要以為接種流感疫苗，就輕忽流感侵入，流感從來不是「只是感冒」，尤其在幼兒身上，更需要警覺與注意。尤其是日本的流感病毒一直在變異，接種過疫苗的健康兒童，也可能因流感變異株或個人體質反應而迅速走向多重器官衰竭，最終不敵流感引發的「細胞激素風暴」。

（摘自：自由健康網）

最乾淨 15 大蔬果排行曝

擠下玉米、酪梨「它」奪冠

現代人為了健康，常會特別購買有機蔬果，希望減少攝取被農藥污染的食物。營養師高敏敏表示，有些食材其實不用特別買有機，根據美國環境工作組織（EWG）公佈的最新檢驗結果，有 15 種蔬果農藥殘留最少，堪稱是最乾淨蔬果。其中，鳳梨奪下第 1，玉米與酪梨分居 2、3 名，它們都因外皮厚或外殼多層包裹具保護力，以致農藥不易滲入。

不是有機蔬果也能安心吃嗎？高敏敏於臉書粉專發文指出，美國環境工作組織每年都會針對 47 種常見蔬果進行農藥殘留程度檢測，並列出農藥殘留最少、最不需要買有機的前 15 名，也就是「Clean Fifteen 最乾淨蔬果排行榜」。

至於 2025 年公布的乾淨蔬果排行榜，順序如下：第 1 名為鳳梨；第 2 名為玉米；第 3 名為酪梨；第 4 名為木瓜；第 5 名為洋蔥；第 6 名為冷凍甜豌豆；第 7 名為蘆筍；第 8 名為高麗菜；第 9 名為西瓜；第 10 名為花椰菜；第 11 名為香蕉；第 12 名為芒果；第 13 名為紅蘿蔔；第 14 名為香菇；第 15 名為奇異果。

◇ 鳳梨外皮厚實具保護

對此，高敏敏說明，鳳梨、酪梨因果皮厚重或厚實堅硬而提供了保護力，至於玉米的外殼則因具有多層包裹，較不易被農藥滲入。她並提醒，長期食用有農藥殘留的蔬果，除可能導致心血管保護效果下降、男性精子品質變差、女性卵巢功能降低，也可能增加乳癌與第 2 型糖尿病風險，甚至嬰幼兒因生理系統尚未成熟，更易受損害。

◇ 清洗 4 步驟除農藥

雖然這 15 種食材農藥殘留量低，高敏敏仍建議清洗後再食用最安心，並提出以下清洗蔬果 4 步驟：1. 先洗手 20 秒；2. 用流動清水沖洗食材 2 回；3. 切除食材腐壞部位；4. 洗完食材擦乾再料理，並記得要煮再洗、先洗後切。另，她也強調，美國進口的玉米、木瓜可能為基因改造品種，若介意記得挑選非基改標示的產品。

（摘自：健康自由網）

換季小朋友狂咳又鼻塞 當心「感冒誘發過敏發作」

最近氣溫明顯下降，門診明顯多了許多反覆鼻塞、咳嗽的小朋友，常有家長擔心孩子到底是過敏還是感冒？其實換季時，幼兒的呼吸道最敏感，感冒與過敏常交互影響，的確不易判斷。

◇ 感冒會發燒 過敏不會

一般感冒大多是病毒感染造成，幼兒通常會出現精神變差、食慾下降、喉嚨痛，甚至有些孩子甚至會發燒、全身無力，這些都是身體正在對抗病毒的表現；過敏通常不會發燒，症狀多集中清晨和夜晚，例如：起床就開始連打噴嚏、鼻水一直流、咳嗽、揉眼睛揉不停，這些比較像是過敏表現。

換季時最讓家長煩惱的，就是「感冒誘發過敏發作」，讓症狀拖得很久不會完全改善，尤其是在早晚溫差大的日子，孩子原本因過敏就較脆弱的鼻黏膜和呼吸道黏膜，再受到病毒刺激後，更容易出現鼻塞、咳嗽、痰多，晚上躺下時症狀尤其明顯，不易入睡、熟睡。用藥上除了症狀治療藥物之外，就必須考慮加上過敏的保養藥物。

台灣常見過敏原有空氣過敏原、塵蟎、蟑螂、黴菌等，在換季時，容易引起過敏；另外也會建議孩子避免冰冷食物、高油飲食、並進行適度運動（如：游泳）。

◇ 床單被套用 52°C 水溫清洗除塵蟎

預防過敏可以這樣做

- 避免與過敏原接觸，如飼養寵物或避免擺放地毯。
- 經常使用吸塵器清潔塵蟎容易生長的地方，如：床墊下、地毯、窗簾等。
- 將塵蟎殺死後，也要用吸塵器再清掃，才能夠真正將過敏原清除乾淨。
- 家裡進行大掃除，也避免將灰塵過於飛揚或戴上口罩清潔。
- 季節轉換時，從儲藏處取出棉被、被單或衣服，建議最好在使用前先曬太陽或利用熱水清洗過，因塵蟎怕高溫，約 52°C 左右的水溫足以殺死，或用烘乾機高溫清潔除去塵蟎。
- 台灣氣溫較潮濕，建議使用除濕機和空氣清淨機，可降低屋內過敏原。

（摘自：健康自由網）

孩子感冒吃藥出現躁動

醫：對特定成分暫時性反應

孩子吃感冒藥後反而「精力過剩」，出現躁動、胡言亂語，甚至手抖現象，常讓爸媽好緊張，該怎麼辦？台中市立老人復健醫院兒科主任蔡明倫指出，部分兒童對第一代抗組織胺等 4 類藥物成分，可能出現「用藥後興奮」的矛盾反應，並非藥物過敏，也多屬暫時現象。

◇ 神經系統尚未發育成熟現象

蔡明倫表示，對少數體質敏感的孩子來說，這 4 類藥物成分可能導致情緒高漲，這是孩子的神經系統尚未發育成熟，對特定成分產生了特殊的暫時生理反應。

◎4 類藥物

- 第一代抗組織胺（Antihistamines）：這類藥物主要用於治療流鼻水、皮膚癢或過敏，常見學名如 Cyproheptadine 或 Chlorpheniramine。
- 支氣管擴張劑（Bronchodilators）：當孩子咳嗽嚴重、有氣喘或支氣管炎時，醫師可能會開立這類藥物來幫助氣管放鬆，常見學名包括 Procaterol、noterol 或 Salbutamol。
- 去鼻充血劑與麻黃素類（Decongestants）：這類成分常用於緩解嚴重的鼻塞，常存於複方感冒藥水中，常見學名為 Pseudoephedrine（偽麻黃素）或甲基麻黃素 Methylephedrine）。
- 中樞止咳藥（Central Antitussives）：例如常見的 Dextromethorphan，在一般劑量下很安全，但在高劑量或特定代謝體質的孩子身上，可能會造成意識微醺、胡言亂語或異常興奮的反應。

蔡明倫表示，這些興奮症狀通常在服藥後 30 分鐘到 1 小時內出現，這類反應大多是暫時性，只要停止服用該藥物，隨著身體自然代謝，症狀在半天內慢慢消失，不會對大腦造成永久傷害。

如果孩子只是精神好一點，沒有危險行為，不需要掛急診，陪伴孩子，避免因躁動而受傷，多喝水幫助代謝，並且拿出藥單或藥袋，檢查或拍下是否含有上述的學名成分，在下次看診時主動告知醫師；若是慢性用藥也切勿擅自停用。

（摘自：自由健康網）