

如何避免寶寶得到感染

馬偕兒童醫院 兒童醫務部主任 邱南昌醫師

「感染症」或「傳染病」就是有「微生物」進入了人的體內，並且引起了身體器官組織的反應，而表現出各種「症狀」或「徵象」。「症狀」包括主觀的感覺，如倦怠、畏寒、頭痛、肚子痛、鼻塞、咳嗽等。而「徵象」則指可由其他人檢查此病人而發覺的表現，如發燒、心跳加速、扁桃腺腫大、呼吸有囉音等。「微生物」則包含濾過性病毒、細菌、黴菌、原蟲等。這些微生物到處都有，絕大部份是肉眼看不到的。

控制傳染病最好的方法不是發病後再來治療，而最好是能不感染上疾病，那才是上策。傳染病的預防之道，首先是儘量讓生活環境裡可能危害人的微生物減少，也就是改善環境衛生。其次是即使環境裡有這些微生物，但仍應儘量避免它們進入人體內，也就是注重個人的衛生習慣。再下一步則是當微生物侵入人體後，身體能有足夠的免疫力來抵抗它們。除了營養狀況良好、免疫機能正常外，疫苗和藥物的使用也可預防特定的某些傳染病。

微生物要侵入人體必須要有個入口。嘴巴是微生物侵入人體最常經過的管道。要減少感染的機會，除了食物、飲水要注意清潔外，尤其必須養成常洗手的好習慣。

鼻子則是微生物入侵的另一常見部位，許多經由空氣或飛沫傳染的疾病就是從鼻子吸入微生物而感染的。公共場所是人多擁擠的地方，空氣中病毒、細菌的濃度較高，得病的機會自然較大。打噴嚏、吐口水都可能成為微生物的幫凶，將它們散播開來，傳染給其他人。

糞便、小便等各種體液裏也有可能存在微生物。所以家長替小孩換尿片或擦完屁股後，別忘了要把手洗乾淨，不然可能會污染食物或食具。

皮膚的破皮處是微生物侵入人體的另一常見的管道。尤其若有蟲子咬傷的地方，當小孩感覺癢而伸手去抓時，指甲裏的細菌常會經由破皮處感染皮膚，嚴重時甚至深入皮下或血管內而擴散至全身。

如果從小教導孩子要養成飯前、便後洗手，打噴嚏時要掩住口鼻，不吃不潔的食物，指甲太長要修剪等日常生活的衛生習慣，就可減少很多感染的機會。

想要提升我們的抵抗力，其實並不需要由食品中特別添加免疫球蛋白之類的東西。只要營養均衡，有充分的休息，我們的身體自然會產生足夠的免疫力。保持心情愉快也能對身體的免疫功能有所助益。

預防接種能有效地預防特殊的傳染病。預防接種就是先在人體內輸入致病微生物的部份成份或變種病毒，讓白血球先接受訓練而產生抗體。因這些疫苗已經過特殊處理，並不會讓人生病。服用或接種過疫苗的人倘使將來被致病的微生物侵入，因體內早已有對抗的抗體存在，就能很快將之去除，而不會使人得病。目前上市的疫苗是經過一連串嚴格的測試才採用的，大體而言副作用都很少，是安全而可靠的。

更新日期：104/9/8