

# 小兒呼吸道感染藥房中醫藥師



■患兒應盡量留在家中休息，但若高燒不退，則應盡快送醫治療。

## 1.高燒

小兒所患的上呼吸道感染多由病毒及細菌引起，一年四季均可發病，受感染的器官一般是鼻、咽喉、鼻竇和扁桃腺。常見症狀表現為發熱、咽痛和咳嗽，症狀通常比成人重，嚴重時甚至高熱不退或驚厥抽搐。由於上呼吸道是被病毒所感染，所以服用抗生素往往不會見效，因此遇到高燒不退的狀況，應適當服用退燒藥。發燒期間或退燒後，孩子易沒有胃口、唇舌乾燥。所以，建議餵食陳皮稀粥、牛奶、麥片、米湯及清水等半流質食物。而中藥則以清熱解毒的中草藥為主，如銀花、連翹、桑葉、板藍根、大青葉、黃連、石膏等。若需服用中藥，需由醫師指導。

## 2.麻疹

麻疹亦是兒童常見的急性呼吸道傳染病，由麻疹病毒引起。因存在於鼻腔、唾液和淚水中，所以容易傳染給他人。感染後潛伏期約十天，發病早期除發燒外伴有流涕、打噴嚏、咳嗽、流淚、畏光等症狀。發燒第2至第3天，患兒會出現麻疹黏膜斑即口腔內的頰黏膜上有許多白色點，周圍有紅暈，這是診斷麻疹的標誌之一。發燒第4天才開始出疹，出疹的次序是從耳後髮際、顏面、胸背、四肢相繼出疹，皮疹與皮疹之間有正常皮膚，一般遍佈全身需要3至5日。約3天後，再由出疹順序逐漸退疹，疹色由紅色斑丘疹變成棕色色素沉着。

民間描述麻疹發病過程為「燒三天、出三天、退三天」。所以不難發現其實麻疹十日前後即可痊癒。然而，麻疹易導致肺炎和心力衰竭等併發症，所以照顧麻疹患兒時若出現呼吸困難及口唇發青時，就應立即送院就醫。患兒除了要注意多休息以外，飲食方面家長也需多加留心。首先要保證患兒具有充足的水分。父母可以嘗試用馬蹄、竹蔗、茅根、紅蘿蔔煲水，為麻疹孩子補充水分。

## 4.風疹

風疹由風疹病毒引起，任何年齡均有機會患病，若在妊娠早期感染可導致流產。風疹得病後，患者會有輕度發燒或咳嗽等呼吸道症狀。感染半天至一天內面部就會出現皮疹，一天之內即可遍佈全身。最初是稀疏分佈，表現為紅色斑丘疹，所以容易被誤診為麻疹。但如果是患有風疹，第二天皮疹之間會融合成片，與猩紅熱相似，第三天開始逐漸消退，所以風疹又有「三日麻疹」之稱。風疹出疹時伴隨淺表性耳後淋巴結、頸部淋巴結和枕後淋巴結會腫大，疹退時全身症狀消失，但腫大的淋巴結需要數周後才完全恢復；疹退後不留色斑和脫屑，同時可獲得持久的免疫力，一般不需要特殊治療，只要充分休息和清淡飲食即可。可在醫師指導下服用一些清熱解毒的中藥如：銀花、連翹、紫草根、蟬衣等。



■父母可以嘗試用馬蹄、竹蔗、茅根、紅蘿蔔煲水，為麻疹孩子補充水分。



■連翹性苦、涼，入心、肝、膽經，可清熱、解毒、散結、消腫。

■清淡的熱粥富含營養又易於消化，乃患兒的理想餐食。



## 3.水痘

水痘是由水痘病毒引起的呼吸道傳染疾病，傳染性非常強。半歲至3歲的兒童最易受到感染，但一經感染便可終身獲得免疫。水痘的傳播途徑是空氣和飛沫。健康兒被傳染後會潛伏12至21天後才出現發熱、全身不適、食慾不振、咳嗽等症狀。發熱當天或第二天內，皮膚表面會迅速出現紅斑皮疹，數小時後變為深紅色丘疹，再過數小時由丘疹變為大小不一的含透明水液的疱疹。通常1至3日後會逐漸乾枯萎縮成小結痂，痂在7到14天內脫落，不會留痕跡。皮疹數目因人而異，由數十個至數百個不等，每一個皮疹都要經歷以上四階段，即斑疹、丘疹、疱疹、結痂。水痘會分批呈向心性發出與分佈，胸背和髮際較多，四肢和面部較少，鼻、咽、口腔、外陰等都可發疹。黏膜疹易破潰成潰瘍。如果沒有併發症一般病程為期2到3周，病情輕的話甚至可以不治而癒。建議在醫師指導下，服用一些清熱解毒的中草藥如：銀翹散、黃連解毒湯、蘆根、大青葉、大生地等。



■父母最好為水痘患兒準備寬鬆、質地柔軟衣着，以免擦傷水疱引起感染。



■患兒出疹時期，家長不應為其冷敷或沐浴。

## 小兒呼吸道感染的合理調護：

1. 患兒應盡量留在家中休息，但如果高燒不退，出現抽搐、呼吸困難等較重的併發症應立刻送醫院觀察及治療。
2. 出疹時期不應冷敷亦不宜沐浴，可用溫水拭抹，瘙癢時可塗止癢劑，並囑患兒勿抓傷皮膚以免出現感染，麻疹者避免強光刺激眼睛。
3. 飲食應以富含營養又易於消化的流質或半流質為主，忌食油膩，宜少食多餐，飲足夠水分。要保持室內空氣流通，避免着涼。
4. 水痘患兒衣物宜寬鬆，質地宜柔軟，以免擦傷水疱引起感染。
5. 孕婦在懷孕早期應避免與患風疹病人接觸，以免影響胎兒正常發育。

空氣進出肺部的管道（通道）即呼吸道，具體是指鼻、咽、氣管、支氣管與細支氣管，其中鼻、咽被歸為上呼吸道，而氣管、支氣管、細支氣管則屬於下呼吸道。幼兒出生後，來自母體的免疫力會逐漸下降，但自身的免疫系統卻未發育成熟，再加上肺臟尚未強壯，所以呼吸系統易受感染。

文：鍾愛瑩（南方醫科大學中西醫結合臨床醫學博士、香港中醫學會副理事長）

## 健康小百科

## 依據體質喝茶補氣

1. 熱性體質：易煩躁、常喝冷飲、口乾舌燥、冒痘痘、腸胃不舒服、糞便乾硬者，晚上難入眠、常熬夜等，均屬「熱性體質」。「熱性體質」者不適合吃過於溫補的補品，如羊肉爐、薑母鴨等。但可以喝菊花薄荷茶，用菊花、薄荷各2至3錢，熱水泡開後飲用，以涼性中藥材減輕或消除熱症。避免使用平補、溫補藥材增加燥熱。
2. 寒性體質：怕冷、易疲倦、常無精打采、臉色白、吃寒涼性食物時會腹瀉者，屬於「寒性體質」。寒性體質者應喝薑茶，生薑在中醫中主治風寒感冒、胃寒嘔吐，薑性屬熱，建議生薑切薄片，放入鍋中以文火煮湯，飲用可祛寒、滋養身體。
3. 氣虛體質：易出汗、一動就會覺得疲倦、身體免疫力不足、常覺得頭暈、頭脹、頭重腳輕者屬「氣虛體質」，中醫師建議喝「黨參黃芪茶」，將黨參、黃芪各2至3錢用熱水泡開飲用。黨參可補中益氣、健脾益肺，常用在治療脾肺虛弱、氣短心悸；黃芪性味甘溫，可補益脾胃、強化呼吸系統、提高免疫功能，治療虛弱性引起的疾病。
4. 陰虛體質：體型消瘦、臉色紅、口乾舌燥、手足心熱、易心情急躁、心煩易怒者屬「陰虛體質」，建議喝「沙參麥冬茶」，將沙參、麥冬各2至3錢用熱水泡開飲用。陰虛體質者陰液不足，秋天燥氣多，燥熱傷陰，導致肺胃津液虧損，而沙參、麥冬可滋陰生津。沙參可用在治療氣管炎、肺熱咳嗽，對秋燥熱引起的乾咳有益，而麥冬可清心潤肺，治熱病傷陰、燥咳。
5. 氣鬱體質：氣不順者會氣鬱，心情不舒服、多憂鬱煩悶，長期會血循環不暢，影響健康，屬「氣鬱體質」，這類型常常不是消瘦就是偏胖、臉色黯沉偏黃、性急，生病時會胸痛、女性則會有月經不調、痛經。氣鬱體質者不適合吃補品，不用補氣而是要通氣，建議喝「玫瑰花茶」，用乾玫瑰花苞泡茶，可疏肝理氣，助舒緩痛經、腸胃不適，心情鬱悶或是「輕度憂鬱」者建議將玫瑰花茶當成平日飲品。



■沙參麥冬茶



■玫瑰花茶可疏肝理氣、舒緩痛經及腸胃不適。

## 頭部放鬆小運動 緩解肩頸酸痛

在搭巴士與港鐵時，乘客常會低頭看手機，一般狀況下，耳朵與身體中線一致時，頸椎承受的重量約為5.5公斤，如果耳朵往前移動5公分（約15度），承受重量則會變成14.5公斤。頭部前傾會造成頸部和後肌群不平衡，當肌肉緊繃或無力時，容易產生肩頸酸痛、上肢明顯的麻痺、刺痛、無力等症狀。另外，上班族也常因缺乏運動，肩、頸肌力不足，無法支撐骨頭的重量，頸椎關節受到的壓力過大而引起酸痛，也可能因工作壓力大，一緊張肩膀就會不自主用力，肌肉長期收縮，引發肩頸酸痛，「上交叉症候群（綜合症）」，甚至是肌肉性頭痛。



■工作壓力大時，肩膀會不自主用力，肌肉長期收縮易引發肩頸酸痛。

「上交叉症候群（綜合症）」嚴重的患者還可能引起椎間盤突出，壓迫神經，導致手部酸麻無力等症狀，雖然可藉由針灸、敷藥或運動改善肩頸酸痛，但日常生活維持理想坐姿，才是治本方法。中醫師建議，中肩、頸、頭部維持直立與平衡，肩部放鬆自然下垂，身體靠近工作位，上臂自然垂放在身體兩側，背部則維持正常的曲度，大腿與上半身的夾角略大於90度，臀部及大腿兩邊的受力相等，雙腳平踩於地面。一般人的視角是水平往下約15度，用電腦時應距離螢幕約50到70公分，且椅子盡量不要選用旋轉椅或有滾輪，若工作需要，也應選擇有5點支撐椅子較佳。每30分鐘做一次放鬆運動：抬頭、縮下巴、眼睛平視前方，接著雙手向外伸展，持續5到10秒後放開，就能適時緩解肩頸疼痛。

## 醫訊

## 秋涼皮膚問題多 忌食辛燥勿泡溫泉

中央社電 由於秋季氣候乾燥，不少人因此患上季節性濕疹、冬季乾癢等皮膚病。有人全身發癢，抓起來又癢又紅，過一下子又沒了，西醫叫「尋麻疹」，中醫稱為「風疹」。有人則是出現癢、乾症狀，叫做「缺脂性皮膚炎」，嚴重的會整塊皮膚脫屑，像魚鱗片翻起來一般。從傳統中醫角度看，這些皮膚症狀不外乎和生活、飲食、體質、季節變化有關，但都可經中醫內服加外用來處理。



■因為熱水會加速皮膚水分的蒸發，破壞皮膚保護層，所以皮膚病患者不宜頻繁泡溫泉。

平時皮膚就容易偏乾燥、發紅、乾裂，口乾舌燥便秘屬火氣大的族群，最好避免麻辣鍋、燒酒雞與當歸雞等偏溫熱、辛燥的食品，也要少吃含酒的料理。秋冬皮膚容易乾癢的族群，不宜太頻繁地泡溫泉，或者洗太熱的水，以免皮膚的油脂被水沖洗走，加重皮膚乾燥，一旦身體受不，舊疾就可能復發。秋冬季氣候乾燥，可多吃潤燥食品，如白木耳、山藥、秋葵、秋葵、蓮藕、蓮子、百合、枸杞、大棗，這些食物有潤燥養陰的效果，有助滋潤皮膚黏膜。

## 醫學解碼

## 放射性直腸炎的中醫治療

放射性直腸炎是盆腔惡性腫瘤放射治療時的主要併發症。婦女宮頸癌、外陰陰道癌，男性前列腺癌及肛管直腸癌，應用鐳、鈷、鉅等放射性元素發出的射線對癌組織進行照射治療時，除了對癌細胞有殺滅及抑制作用外，對病灶周圍的正常組織尤其是直腸黏膜也會造成損害，引起放射性直腸炎。放射性直腸炎多發生在放療開始後1至2周內，常見症狀有噁心、嘔吐、腹瀉、大便帶有血液或黏液，裡急後重等，便秘則少見；長時間便血會引起缺鐵性貧血，偶有低熱，腹痛型腸易激綜合症則提示小腸受累。腸鏡檢查可見黏膜水腫、充血，嚴重者會有糜爛或潰瘍，甚至壞死或穿孔。若症狀遷延不癒，有可能會導致腸組織纖維化或腸管狹窄。

中醫認為，放射性直腸炎乃「熱毒」傷及氣血，致腸黏膜破潰所引起，治療以扶正固本，益

氣養血，兼以清熱解毒祛濕為法，以促進炎症消退、潰瘍癒合。根據中醫辯證將其分為虛實兩端：實證多見於放療初期，而虛證多見於病情遷延日久者。實證有腹痛腹瀉，大便夾有膿血，反覆發作，裡急後重，肛門灼熱，身熱，口苦口臭，脘痞嘔惡，小便短赤，舌紅苔黃膩，脈數或滑數。治宜清熱利濕解毒，調氣行血；方用白頭翁湯合芍藥湯或葛根芩連湯加減。

虛證則可分為以下兩種情況：

1. 脾胃陽虛證：久瀉重，下痢黏液及膿血，形寒肢冷，腹部隱痛，喜溫喜按，納呆乏力，腰酸膝軟，舌淡苔白，脈沉細。治宜溫補脾胃，澀腸止瀉。方用黃土湯合附子理中湯加減。
2. 陰血虧虛證：久瀉不止，便下膿血，腹部隱痛，午後低熱，頭暈目眩，失眠盜汗，心煩易

怒，消瘦乏力，舌紅少苔，脈細。治宜養陰清熱，固腸止瀉。方用生脈飲、二至丸合六君子湯加減。

局部治療：

1. 可用黃蘗、生曬參、土荷花、地榆炭、白及、仙鶴草、雞內金、煅牡蠣、敗醬草、焦神曲、龜鹿二仙膠加水煎煮後取汁150毫升合雲南白藥4克，保留灌腸，每天2次。
2. 如直腸黏膜破潰，可於表面塗以馬應龍痔瘡膏或京萬紅軟膏以祛腐生肌。
3. 如直腸狹窄者，應行擴張治療，每周或兩周1次，需持續數月，嚴重者需手術治療。

文：郭岳峰（香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師）