

上幼兒園後一直生病？從免疫力談兒童 反覆感染

小兒部主治醫師 顏廷聿

「才剛送去上學耶！怎麼沒幾天又在感冒？」、「今年的特休都快完用了，結果，孩子又生病了，怎麼辦？」這些情境，幾乎是所有家長在孩子剛踏入幼兒園後，常見的崩潰寫照與心聲。許多爸媽忍不住會擔憂：「是不是小孩的免疫力太差？一直吃藥會不會影響到身體？」

把孩子送入群體生活，就像讓他們的身體開始進行「病毒碼反覆更新」的過程。身體的免疫力會在一次次與病原體交手的過程中逐漸被訓練，慢慢建立起更成熟、完整的保護力，讓孩子在未來有能力面對更多、更複雜的感染性疾病。因此，若能從更長遠的角度回首來看這段歷程，似乎，就能讓人稍微寬心一些。

為什麼很多家長會覺得孩子上幼兒園後，彷彿就變成了「容易生病的體質」？

也常忍不住疑惑：明明孩子在上幼兒園以前，身體一向健康，幾乎不太感冒，怎麼一開始上學後，各種疾病，如流感、腸病毒、咳嗽、發燒等輪番上陣。其實，這樣的情況相當常見，主要與以下三個原因有關：

1. 免疫系統的「強化訓練」

孩子的免疫系統在出生時尚未完全成熟。在出生後的數個月，體內仍保有從媽媽懷孕時透過胎盤帶來的抗體，再加上大多數時間是在家中照顧，接觸的病原體相對較少，生病的機會比較低。然而，人體的抗體或細胞免疫力，多半需要透過「實際接觸病原體」或「接種疫苗」來產生。當孩子進入幼兒園，等於踏入了一個前所未見的病原體

集合環境。每一次的生病，都是孩子的免疫軍隊在辨識病原體、學習對抗並產生抵抗力的過程。所以，這個過程，其實是幫助免疫系統走向成熟健全的必經之路。

2. 群體生活與交互感染

幼兒園是一個人群密集、接觸頻繁的生活環境。孩子們在教室內一起上課、玩耍、用餐，彼此近距離互動，再加上共用玩具、桌椅與各種物品，無論是透過飛沫或接觸，都容易提高病菌傳播的機會。再加上，孩子剛入學時，也可能正好遇上流感、腸病毒等傳染病的流行高峰期，或是不同種類的病毒輪番流行，因此常讓家長覺得孩子好像「感冒一直沒完全好，過沒多久又生病了」。

3. 尚未養成衛生習慣

幼兒園的孩子，對於「衛生」的概念還似懂非懂。他們可能會揉眼睛、吃手指或玩具，打噴嚏或咳嗽時沒有遮掩…等。這些小動作讓病原體更容易伺機而入或快速散播。

這是免疫力不足嗎？適應期要多久？

家長看到孩子生病，往往會心疼且焦慮，擔心孩子是不是免疫力不足？對於剛上學的孩子而言，反覆的輕微感冒多半是正常的適應現象。一般來說，幼兒園的「生病適應期」大約需要半年到一年，這段時間，會是生病的高峰期。因此，家長會需要預先調適與適度接受剛入學時較高的請假頻率。至於，何時該擔心免疫力異常？如果孩子出現以下「兒童免疫力警訊」的狀況，會建議家長帶孩子進行專業評估：

1. 過度頻繁生病：幾乎每個月都在生病。
2. 曾發生二次以上的嚴重感染：如腦膜炎、敗血症、骨髓炎。
3. 不尋常的細菌或病原體感染：這些病菌一般在免疫正常者是不常致病的。

4. 反覆多次的中耳炎、鼻竇炎、肺炎。
5. 抗生素治療效果不佳：治療超過二個月仍無法有效改善。
6. 合併體重不增長或生長遲滯。
7. 反覆發生深部皮膚或器官的膿瘍。
8. 鵝口瘡或口腔念珠菌感染反覆發作且持續很久。
9. 家族史中有原發性免疫不全症的疾病。
10. 接種活性減毒疫苗後，出現非預期的嚴重不良反應。

預防方法

1. 為了防止家中的交叉感染，家長可以採取：
 - 。落實居家隔離：當家中有孩子出現感染症狀時，盡量讓他請假在家休息，避免去幼兒園與其他同學交叉傳染，也減少在家中與其他

孩子的近距離接觸。

- 。分區照護與獨立空間：若條件允許，讓生病的孩子在獨立的房間休息，使用專屬的餐具，並在接觸前後確實洗手。
- 。居家環境消毒：針對經常碰觸的門把、桌椅、玩具，使用適當濃度的漂白水或抗菌產品進行擦拭消毒。
- 。家人戴口罩與勤洗手：在家中照顧生病的孩子時，家長與未生病的孩子也應佩戴口罩，並勤用肥皂洗手，切斷接觸傳染途徑。

2. 從生活做起：

- 。透過日常的作息與飲食規劃，幫助孩子維持良好的免疫力，讓孩子在生病時能更快恢復、平時維持最佳狀態。
- 。按時接種疫苗是最經濟、安全且有效的預防方法。包含公費的常規疫苗、流感疫苗、新冠疫苗，以及輪狀病毒、水痘、多價肺炎鏈球菌、腸病毒 71 型、腦膜炎雙球菌等自費疫苗，都能為孩子築起保護網，減少感染後

引發重症的風險。

- 。 均衡營養，多攝取新鮮蔬果，適度補充益生菌與優質蛋白。
- 。 足夠的戶外活動時間，適度曬太陽能幫助身體合成維生素 D，對調節免疫力有莫大幫助。
- 。 培養良好的衛生習慣建立「吃東西前、接觸口鼻前、上完廁所後、回家後要洗手」的習慣。教導孩子打噴嚏、咳嗽時用手肘、衣袖、手帕遮掩，避免飛沫噴濺。

放寬心，陪孩子挺過適應期

將孩子送去幼兒園，不僅是孩子學習獨立的開始，也是家長學習放手的過程。反覆感冒雖然令人心力交瘁，但這也是孩子免疫系統在適應社會、建立防禦機制的重要階段。只要家長按時為孩子接種疫苗、保持良好的衛生習慣，在日常生活中注重飲食

與作息，孩子的體質會隨著年齡增長而越來越強健。給孩子一點時間，也給自己多一點耐心，這段辛苦適應期終會過去，迎來的將是健康且活力充沛的校園生活。

NTUHF