

## 兒童抵抗力較弱

九月開學後，為何特別多學童求診？

養和醫院家庭醫學專科袁兆文醫生說，在家庭醫生角度，九月開學後的確有較多學童染病。原因相信與開學後，小朋友增加互相接觸，細菌容易傳播有關。而一般學童年幼，自我照顧能力較低，衛生意識也較薄弱，例如咳嗽時未必記得要用手掩着口鼻、取食物前沒有洗手，這都會增加傳染病散播機會。

袁醫生說，有學生家長向他反映，開學頭一個月，子女每星期都要見醫生，非常擔心。「兒童抵抗力相對較弱，加上可能身體未夠強壯，容易受病菌病毒感染；另一方面，兒童在入學前都由家長照顧，保護周全樣樣做足一百分，較少與外間接觸；另有部分學童在暑假期間外遊或郊遊，呼吸大自然清新空氣，減少在人煙稠密地方逗留，感染風險降低。所以一開學當人與人及與物件接觸頻繁，患病風險自然增加。」

◀ 學童免疫系統未成熟，開學後較容易生病。



## 九、十月傳染病上升

開學後，最容易感染甚麼病症？

袁醫生說，最常見的是上呼吸道感染病，即是傷風、流感；另外手足口病、猩紅熱等，都是常見在校園爆發的傳染病。

根據衛生防護中心在幼兒中心及幼稚園的定期監測，在暑假過後，即每年的第三十八周至四十周期間，出現學童咳嗽、發燒、腹瀉等幼兒中心及幼稚園的百分比，由暑期前的三成上升至大約七成。

而出現手足口病的幼兒中心及幼稚園比率，則由暑假前的百分之五上升至百分之十二以上。

而水痘個案亦上升，去年八月患者數字為三百九十九宗，九月上升至五百四十八宗，之後踏入秋冬更進入高峰期，十二月上升至一千三百餘宗。

猩紅熱去年則由八月時的四十三宗，上升至九月的七十九宗，然後一直上升至十二月高峰的二百二十二宗。



▲ 患手足口病兒童的口腔、手腳都會出現紅疹。

# 全

每年九月，放完  
開心暑假的莘莘學子又回到  
學校繼續努力學業。而每年這個  
時候，是學童其中一個生病高峰  
期，社區的家庭醫生診所排滿求診  
兒童。為何每年開學都特別容易  
生病？如何預防開學生病？今期由  
家庭醫學專科醫生為大家講  
解。

撰文：陳旭英 設計：黎鴻業

養和醫院家庭醫學專科  
袁兆文醫生





## 小心水痘病

▶ 水痘在學童中尤其常見。



袁醫生提醒父母要留意病徵，有需要時盡快帶兒女們求診。

「在香港出生的兒童已注射水痘疫苗，不會爆發水痘疫潮，但仍然會有零星個案。兒童注射疫苗後，抗體數量會隨着年紀增長漸漸下降而有機會受感染，但徵狀會較輕微，可能有少許水泡狀紅疹，未必會發燒，如有這情況應盡快見醫生。

有部分學童沒有注射疫苗，例如跨境學童；亦有部分家長認為疫苗會帶來負面影響，不肯為兒女注射，造成社會上有部分人士沒有注射水痘疫苗。」袁醫生說。

另外常見感染諾如病毒引致腹瀉、發燒；感染手足口病在手足口出現紅疹；猩紅熱出現發燒、頭痛、嘔吐和腹痛等。當病徵出現，父母便應帶兒女及早求醫。

九月仍然是夏天，從食物感染病菌機會高，腸胃炎個案普遍，如腹瀉不止便應盡快求醫。

# 開學 防病大



▲ 進食前洗手，預防病從口入。



▲ 接種預防疫苗，減低染病風險。

## 防病寶盒

平日做好預防措施，減低患病風險最實際。

袁醫生說，父母可以為兒女們準備防病寶盒，內有消毒洗手液、消毒毛巾、口罩等，及提醒進食前要洗手，觸摸物件後切勿摸口眼鼻。

另外，亦要教導小朋友分享食物時注意衛生，避免接觸大家的分泌物；攜帶食物要用乾淨器皿、妥善儲存食物等。

如兒女生病應請假在家休息避免回校，如要上學應戴口罩。如學校有生病同學，學童為保護自己亦應戴口罩。

家長應每天為兒女量體溫，如有發燒，應請假休息。



◀ 父母應該為子女預備防病寶物。

平日應早睡早起、多運動、注意營養。

暑假時小朋友活動排得密麻麻因而夜睡，到學開後夜睡習慣未改，不夠精神，削弱免疫系統，人疲倦便容易病；所以開學後，應該撥亂反正，建立良好生活習慣，減少染病機會，同時依照疫苗注射表安排，定期接種疫苗。

如兒女出現病徵，或這次病徵和之前有分別，便應提高警覺並及早求醫。👁