

# 小兒感冒發燒應如何進食？

家庭計畫推廣中心 / 任宜蓀

**當** 小孩感冒發燒、喉嚨疼痛或其他疾病而發高燒超過39°C，此時小孩胃口變差，尤其對固定食物毫無興趣。所以在前1~2天內應每半到1小時提供飲料如橘子水、鳳梨汁及白開水等流質，至於其他飲料則視孩子的胃口與病情而定。可樂內含有少許咖啡因，是種興奮劑，因此在睡前1~2小時內最好不要給他喝。另外，發燒的孩子，可以提供些牛奶，因牛奶的營養價值高；但是，許多病兒喝了牛奶會吐出來，因此不太適宜。高燒超過39°C時給喝脫脂奶比較容易消化。

## 發燒持續

如果孩子發燒一直持續，通常在短期內胃口也會轉好，此時可以給他吃點簡單的軟質固體食物，如麵包、餅乾、牛奶蛋糕、冰淇淋、果醬、荷包蛋等。

孩子發燒時，較不合適及不易消化的食物有蔬菜、豬肉、鷄鴨肉、魚、脂肪；但在恢復期的孩子，很喜歡吃肉類和蔬菜，並且消化得很好。

一旦孩子發燒，飲食最重要的原則是：除非醫師有特別

指示，否則別勉強小孩吃他不愛吃的東西。因為勉強小孩吃下去，他可能會吐出來，甚至鬧肚子。

## 嘔吐之後

另外，小孩發生嘔吐，可能是胃不舒服，而無法處理吃下去的食物，所以最好在嘔吐之後讓胃至少休息2小時。如果孩子要求，才給他一點水喝，最初勿超過15西西，如果沒吐出來的話可以再給一些，大約每15~20分鐘給30西西，假如病兒一直要喝水，可以逐漸增加為一次給他喝20西西。如果孩子情形很好，可再給些橘子水、鳳梨汁或碳酸飲料。

通常孩子在嘔吐以後，過幾小時，會想吃些固體食物，這時可以給他一些簡單東西，如脆餅或一湯匙穀類、果醬、小塊麵包等，如果孩子想喝牛奶的話，可以除掉上面的油脂再給他喝。

## 兒童風濕性熱

春夏交替季節小孩喉嚨發炎發燒病例特別多，因此在發炎期間，除了注意飲食外，應特別注意併發“兒童風濕性

熱”毛病，嚴重者會波及心臟，造成風濕性心臟病，有些家長誤以為與「風濕」有關，事實上是沒有任何關連的。

風濕性熱發生年齡在5~15歲兒童較多，其症狀是身體上之心臟血管、關節及皮下組織多處的結締組織會發生病變，嚴重的話會波及心臟造成風濕性心臟病。

風濕性熱和一般「風濕」絕對沒有關係，一般認為是A族鏈球菌感染所引起的組織過敏反應。一般臨床上經驗，罹患風濕性熱的病患以貧困家庭、環境居家衛生不良、或社會階層較低及低收入者較多。治療方法可以使用抗生素及抑制劑來減輕病變時間。第一次得此風濕性熱病人，約50%~70%會有第2次甚或第3次的復發，一次會比一次嚴重。因此勸為人父母者在孩子喉嚨發熱時應特別注意喉頭培養出A族鏈球菌，約1%~3%有可能發生風濕性熱，此時除了儘快找醫師治療免併發症外，飲食方面也應特別注意，以減少流失病兒體力而減低抵抗力。 ■