

後疫情時代爸媽們 不解的心聲～ 免疫債

◎台北長庚兒童感染科主治醫師 陳苡靜



專長

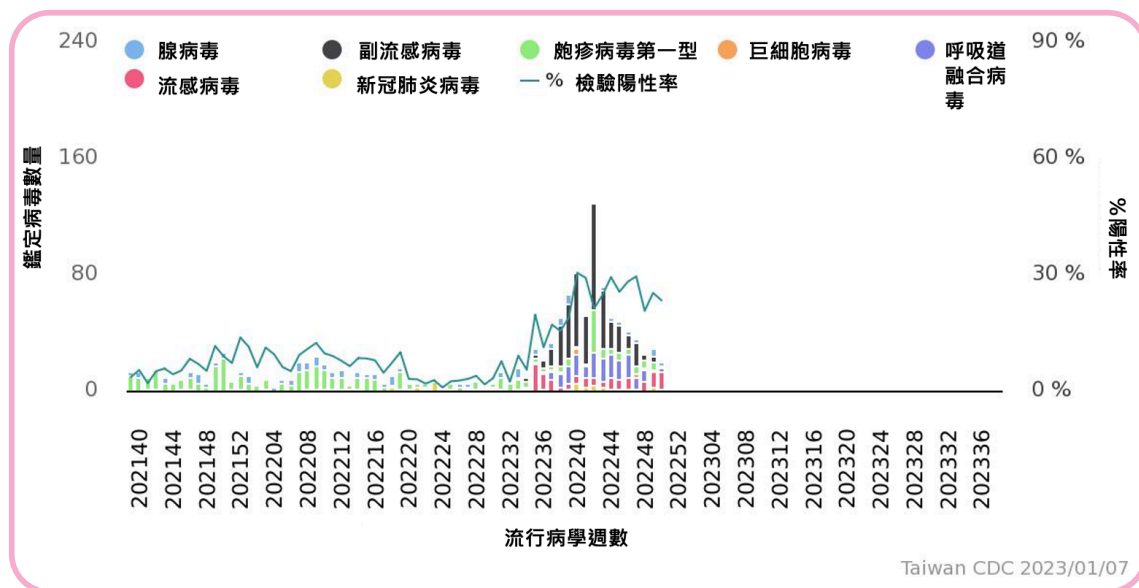
兒童感染症

● 何謂「免疫債」？

在新冠肺炎 (COVID-19) 大流行之前，除了流感疫苗之外，日常生活中我們幾乎沒有強調任何措施來應對環境中傳播的季節性呼吸道病毒感染，例如流感病毒、冠狀病毒、鼻病毒等。這些環境中的呼吸道病毒，隨著季節的變遷消長在每年流行季節感染

人體，整個群體也會因為大家輪流被不同呼吸道病毒感染，而使群體之間維持一定程度的免疫力。但是在新冠肺炎大流行的這兩年裡，因為非藥物預防措施的嚴格執行，人們基本上很難得到以往在季節流行的呼吸道病毒感染，也連帶使這些病毒在社區的循環減少甚至消失。

但因為新冠肺炎疫情趨於穩定，台灣自 2022 年 7 月逐步修改檢疫措施，使得在疫情期間很少流行的呼吸道病毒如百花齊放般地重新開始流行（見圖一）。可是近兩年多來，除了新冠肺炎以外的病毒都相對缺乏傳播，這意味著人類的群體免疫力低於正常水平，人們更容易感染病毒，也就是俗稱的「免疫債」。對於兒童來說尤其如此，因為許多兒童是在大流行期間出生的，並沒有



▲ 圖一：自2022年七月逐漸解封以來，社區間的呼吸道病毒也重新開始流行（圖片來源引用：台灣疾管署）

經歷過很多病毒感染，自去年秋冬開始，也許才是這些孩子們的第一次生病，難免造成家屬的擔憂及緊張。

● 現在正在流行什麼～新冠肺炎 (COVID-19)、呼吸道融合病毒 (RSV)、流行性感冒 (Influenza)

自去年入秋以來，生病的小朋友們明顯變多，因為除了新冠肺炎持續的在社區傳播之外，季節性病毒也回來了。很多小朋友因為得到呼吸道融合病毒感染而造成急性細支氣管炎。急性細支氣管炎好發於兩歲以下小朋友，被呼吸道融合病毒感染以後，病毒會在上呼吸道（鼻咽部）與下呼

吸道（肺部）破壞呼吸道粘膜，產生大量的分泌物，造成小朋友鼻涕或呼吸道分泌物增多，以及下呼吸道的細支氣管阻塞。孩子在生病期間除了發燒，亦會有令人難受的鼻涕與咳嗽，嚴重則會合併呼吸窘迫以及缺氧。有危險因子的小小孩（例如：早產、先天性心臟病、免疫缺損…）甚至有可能變成嚴重缺氧而需要入住加護病房。細支氣管炎並沒有極有效的抗病毒藥可治療，一旦得病只能透過一般症狀治療藥物，蒸氣治療及拍痰等支持性療法幫助小朋友度過病程最不舒服的時期。

另一個讓家長頭疼的「流行性感冒病毒」（流感）也開始流行

在小朋友及成人之間。雖然得病的患者大多數為感冒症狀為主的輕症，但針對小於 5 歲的幼兒、65 歲以上老人、肥胖以及孕婦等特殊族群，流感仍有較高的機會引發重症。針對兒童族群，除了常見的流感肺部重症，亦可能造成橫紋肌溶解，心包膜炎、心肌炎，甚至病程進展極快、致死率高的猛爆性腦炎，對兒童健康的威脅不可小覷。若家中孩童有高燒、全身倦怠無力、肌肉痠痛、流鼻水等類流感症狀，應儘早尋求醫師診治以及早使用抗病毒藥物治療。

● 秋冬該如何減少小孩一直反覆生病呢？

勤洗手—勤洗手對於預防感染性疾病是非常簡單又有效的方法，就像美國疾管署為洗手下的註解一樣：『洗手就像「自己動手」接種疫苗。』許多疾病是通過接觸而傳播的。尤其是在兒童群聚的場所（例如：學校、幼稚園）環境中往往會有不少生病的孩子所留下的病毒或細菌。當孩子擦掉鼻涕，然後觸摸門把手、鉛筆或玩具時，他會留下許多細

菌，而下一個碰觸這些物件的孩子可能會帶上這些細菌。透過勤洗手，可以降低兒童感染這些病原菌的機會。

接種疫苗—接種疫苗絕對是預防孩子得病最有效且最環保的方式。流感疫苗自 1960 年開始廣泛施打以來，已證明具有足夠的保護力預防流感重症的發生。而兒童又是流感重症較高風險族群，施打疫苗亦更加重要。但是如果孩子打完疫苗仍然感染流感病毒，請不要過度驚慌，因為流感疫苗並不能預防所有疾病，流感疫苗亦大約需要兩週時間才能發揮作用。

出入密集群聚場所戴口罩—自 1918 年全世界流感大流行以後，戴口罩已被證明是預防呼吸道傳染性疾病簡單而有效的方法。雖然至今口罩規範逐漸放寬，在多種季節性呼吸道病毒盛行的秋冬季節，在適當的場所及時機，戴口罩一樣可以有效的預防孩子反覆得病。尤其在密閉空間環境中，病毒密度較高的場域，若孩子可配合佩戴口罩，亦是保護小孩在社區被傳染的好辦法。👉