



是 否
需 用
抗 生 素 ？

聪明地使用抗生素
家长指南

Chinese Simplified

目錄 [Table of Contents]

洗手 [Handwashing]	3
細菌以不同的形態存在 [Not all Bugs are Created Equal]	4
抗生素失效 [Antibiotic Resistance]	4
發熱 [Fever]	6
退熱止痛藥物表 [Pain Medication Chart]	7
傷風流鼻涕 [Cold / Runny Nose]	8
流行性感冒 [Flu / Influenza]	10
喉嚨疼痛 [Sore Throat]	12
耳朵疼痛 [Ear Ache]	14
咳嗽 [Cough]	16
竇發炎 [Sinus Infection / Sinusitis]	18

這本小冊子的目的 [The purpose of this book]

- 幫助家長們瞭解如何處理一般兒童常見的疾病. 例如: 傷風, 感冒, 喉嚨痛, 耳朵痛及其它呼吸道感染的疾病.

請注意: [Remember]

- 洗手是防止呼吸道疾病交互傳染的最好方法.
- 濾過性病菌及細菌性的病菌同樣能引起呼吸道的疾病, 但抗生素只能對細菌性引起的呼吸道疾病有效. 至於由濾過性病菌所引起的呼吸道疾病, 抗生素完全無效.
- 聰明地使用抗生素, 以免病菌能對抗抗生素而使抗生素失效.



洗手

[Handwashing]

什麼時候需要洗手： [When to wash your hands]

- 用餐前
- 母乳餵飼前
- 入廁後或幫助小兒入廁後
- 替嬰兒更換尿片（襠褌）後
- 擦（擤）鼻涕後，或替小兒擦鼻涕後
- 玩過公共玩具後

洗手是最能夠防止呼吸道疾病交互傳染的方法。

80% 的普通感染均是由手傳播。

洗手的正確方法： [How to wash your hands]

- 須用肥皂及清水，只單用清水是無法洗掉手上的細菌的。
- 先用清水濕透雙手。
- 然後取用普通肥皂或皂液。請不要用含有抵抗細菌的皂液 (antibacterial soap)。
- 將肥皂或皂液放在雙手上，前後相互搓最少二十秒。（時間恰好是你唱完 Twinkle, Twinkle Little Star.）
- 再用清水沖洗十秒鐘。
- 用毛巾或紙巾擦乾雙手。

你還需要注意什麼呢？ [What you should do]

- 期望你的醫生、牙醫、護士及專業治療師們在為你及你的孩子做檢查之前洗手。
- 留意你工作的地方及孩子在學校的廁所內常常有肥皂或皂液的供應。
- 留意托兒所或其他照顧小孩的地方設有可供大人及小孩洗手之處。
- 請用普通的肥皂或皂液，不要用含有抵抗細菌的皂液，因這些皂液能引起細菌對抗藥物，而致藥物失效。
- 以身作則，用實際行動來教導別人。



每一種細菌都有它不同的結構

[Not all bugs are created equal]

致病的病菌分濾過性病菌及細菌性病菌. 這二種病菌均能引致身體發病, 但抗生素只能對抗細菌性的病菌.

濾過性病毒感染: [Viral infections]

- 包括: 感冒、發燒、兒童氣管炎、喉炎、支氣管炎及大部份的喉嚨痛.
- 傳染性比細菌性感染更加強. (在一個家庭裏, 若超過一人以上有同樣病癥出現, 則大多數是濾過性病菌感染.)
- 濾過性病菌感染所引發起的病癥與細菌性感染發起的病癥相同.
- 發病後會在 4-5 天內逐漸好轉, 但完全康復則需三星期左右.

抗生素對濾過性病菌完全無效, 不能殺死濾過性病菌.

細菌性感染: [Bacterial infections]

- 細菌性感染較濾過性感染的病發率為低.
- 不像濾過性病菌感染那樣輕易傳染給其他人.
- 細菌性感染會引致肺炎及細菌性喉炎等嚴重病癥.

抗生素能對抗絕大部份的細菌.

抗生素失效 [Antibiotic resistance]

什麼會令抗生素失效? [What is antibiotic resistance]

- 在你並不需要使用抗生素的情況之下(例如感冒和發燒)你卻使用了抗生素, 就會引致抗生素失效.
- 當細菌不能被抗生素殺死的時候, 該細菌就能對該抗生素產生抵抗力, 令抗生素失效.
- 記著, 是細菌對抗生素產生抵抗力, 而不是你的身體抗拒抗生素. 甚至那些很健康並從未使用過抗生素的人, 也可能從其他人那裏感染到能抵抗抗生素的細菌.



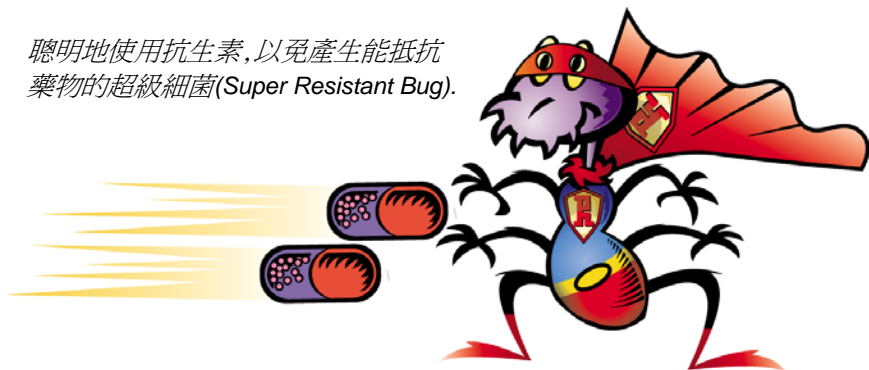
聰明地使用抗生素

[Use antibiotics wisely]

你要怎樣做呢? [What you should do]

- 每次有呼吸道感染前往見醫生時,不要期望每次均有抗生素藥物的配方.大部份的呼吸道感染是由濾過性病菌引發的.採用抗生素對此類病毒完全無效.
(要解釋濾過性病菌感染比寫一張醫生處方更難.如果你的醫生處方上沒有要你使用抗生素,請你相信醫生的決定及診斷.)
- 讓你的醫生決定是否需要用抗生素或何種抗生素對那類細菌最有效.
- 請忍耐! 當你(或你的孩子)有感冒、咳嗽或喉嚨痛,濾過性病菌的感染在病發後會在 4-5 天內逐漸好轉,但完全康復則需三星期左右.
- 經常洗手,特別是與患病者同處一室之後.叮囑其他人亦需經常洗手.

聰明地使用抗生素,以免產生能抵抗藥物的超級細菌(Super Resistant Bug).



發熱 [Fever]

什麼是發熱? [What is fever]

當你為孩子量度體溫時,以不同部位量度出來的體溫來決定是否發熱:

方法	體溫(等於或高於以下的溫度,則是發熱)
腋下	37.3°C
口試	37.5°C
耳試	38.0°C
肛試	38.0°C



發熱: [Fever]

- 幫助身體對抗入侵的致病菌.
- 大部份與呼吸道感染同時發生.
- 濾過性病菌或細菌性病菌均可引至發熱.

處理方法: [Treatment]

- 可給與 Acetaminophen (Actimol[®], Panadol[®], Tempra[®], Tylenol[®], 或其他 generic brands).
- 不可給與ASA 類藥物,如Aspirin[®].
- 小孩不用穿太多衣服,足夠保暖不讓小孩顫抖便行.
- 給小孩穿上涼快、薄且舒服的衣服.室溫大概維持 20°C.
- 每次小孩睡醒後,可給與凍飲品.

小竅門: 濾過性病菌的感染在退熱後,大部份小孩子會覺得好起來;若是細菌性病菌的感染,則小孩退熱後,仍然會覺得不適,不舒服.

若你的小孩有發熱加上下列情況,需立即往見醫生:

[See your doctor if your child has a fever and:]

- 六個月以下的嬰兒.
- 發熱超過四十八小時,且服食 Acetaminophen 類藥物後,體溫不降.
- 發熱超過三日.
- 全身出紅疹.
- 出現腹瀉及嘔吐.

藥物需要鎖在小孩碰不到或打不開的櫃內,這是十分重要的。

藥物的含量	根據小孩的體重來決定藥物的劑量				
	3.0-3.9 公斤(6-8.5 磅)	4.0-5.4 公斤(8.5-11.5 磅)	5.5-7.9 公斤(12-17 磅)	8.0-10.9 公斤(17.5-24 磅)	11.0-15.9 公斤(24-35 磅)
Infant Drops 滴劑 (在 1mL 裏含 80mg 藥份)	0.5 mL	0.75 mL	1 mL	1.5 mL	2 mL
Regular Syrup 水劑 (在 1tsp 裏含 80mg 藥份)	1/2 tsp	3/4 tsp	1 tsp	1 1/2 tsp	2 tsp
Extra Strength Syrup 加強水劑 (在 1tsp 裏含 160mg 藥份)	不建議使用	不建議使用	1/2 tsp	3/4 tsp	1 tsp
Children's Tablets 丸劑 (每粒含 80mg 藥份)	不建議使用	不建議使用	1 粒	1 1/2 粒	2 粒
Children's Extra Strength Tablets 加強丸劑 (每粒含 160mg 藥份)	不建議使用	不建議使用	不建議使用	不建議使用	1 粒
小孩在體重超過 15.9 公斤(35 磅)後,則根據藥瓶上的指示,根據孩子的年齡大小而決定藥物的劑量					

我們建議使用Acetaminophen (Actimol®, Panadol®, Tempra®, Tylenol® 或generic brands) 類的藥物,此類藥物能幫助兒童退熱及有止痛作用.至於aspirin類的藥物 (acetylsalicylic acid®, ASA®, Aspirin®) 請不要給兒童使用.此類藥物能引起准恩癱狀 (Reye's Syndrome), 一種嚴重的症狀,能嚴重傷害肝臟及腦部.

什麼情況下需要憂慮?



我們須要留意的是小孩在發病期間的行為舉動,不是發熱. 一些異常的行為值得你憂慮的是

若小孩有發熱兼有下列症狀,請立即帶他/她前往急診室:

- 呼吸困難而不是由鼻塞引起的.
- 嘴唇呈藍色.
- 手足難以或不能活動.
- 不能喚醒他/她,沉睡或過份安靜,甚至對呼喚刺激無反應.
- 頸部僵直.
- 神智混亂.
- 抽搐.



傷風 / 流鼻涕

[Cold / Runny Nose]

傷風多由濾過性病菌引起. 大概有 200 種以上的不同類型的濾過性病菌能引起一般的傷風. 兒童每年大概會有八次至十次左右的傷風現象. 成人發病率較低, 固身體對某些濾過毒已有抵抗的能力. 抗生素不能對抗普通傷風的濾過病菌.



預防: [Prevention]

- 請常常洗手以減低病菌傳播的機會.
- 教導你的小孩常常洗手.
- 常清洗玩具, 特別是公眾玩具.

癥狀: [Symptoms]

- 流鼻涕、喉嚨痛、打噴嚏、咳嗽及剛開始時頭痛、發熱及常有淚水充盈眼部.
- 鼻涕初是清澈、稀釋、二至三日後漸變為黃或綠色且黏稠.

雖然如此, 但仍未可證實是細菌感染的現象.

- 小孩子可能有咳嗽, 且在晚間咳嗽加劇.
- 傷風癥狀大概會維持四至七日, 有時

需要三個星期以上才能完全康復.

治療法： [Treatment]

- 給與大量的水份,包括水或果汁,或其它流質食物,如湯類或稀粥等,這些能幫助鼻液排出.
- 若有發熱症狀,給與 Acetaminophen 類藥物.(參考第七頁)
- 儘量讓小孩多休息.
- 可採用生理鹽水(saline)的滴鼻水來和緩鼻塞或咳嗽情況,特別是嬰兒和幼兒.可到藥房購買此類滴鼻或噴鼻的藥水或甚至你可自製該藥水.
- 一些止傷風或止咳的藥物能幫助和緩感冒咳嗽的情況,但不會提早康復.

注意：止傷風或止咳的藥物可能也含有 Acetaminophen 類的藥物,故請仔細閱讀藥瓶上的藥物含量及請教藥劑師,以免服食過量此類藥物.

- 護理人員應常常洗手,以避免將病菌傳染給其他人.

請前往見醫生,如果. . . [See your doctor if. . .]

- 在初發病的 5-10 日後病情加重或退熱後又再重新發熱.
- 流出黃或綠色的鼻涕多過 10 日以上.

生理鹽水滴劑的製法 [Salt Water Drops]

暖水 - 125ml (4 安士或半杯)
鹽 - 1/4 茶匙

- 混合.
- 每日製一新瓶待用.
- 令小孩頭部稍稍向後.
- 利用滴管滴一至二滴的鹽水入每一鼻孔內.
- 一日內可重復四至五次.



感冒

[Flu]

感冒或流行性感冒多由瀉過性病菌引起,成人在感冒症狀出現後 3-5 日內,仍有傳染力.小童在染病後 7 日內仍能將感冒菌傳給他人."感冒季節"多在每年十一月至十二月期間開始,然後多在四月或五月期間結束.感冒間中會引發起肺炎現象.

預防: [Prevention]

- 接受感冒疫苗注射.
- 常常洗手,特別是與患病者在一起之後.教導小孩常常洗手.
- 教導小孩咳嗽時用紙巾遮蓋口鼻,然後立即將紙巾拋進垃圾桶內.



癥狀： [Symptoms]

- 發熱、發冷。
- 頭痛。
- 疲倦、肌肉痛。
- 喉嚨痛。
- 流鼻水及鼻塞。
- 咳嗽或打噴嚏。

治療法： [Treatment]

- 給與大量水份,包括水或果汁,或其它流質食物,如湯類或稀粥等,水份能幫助排出鼻液及鬆弛呼吸道溢液。
- 儘量讓小孩多休息,染病後數日儘量在家中休息,亦可避免傳染給別人。
- 若發熱、頭痛和肌肉痛,則給與 Acetaminophen 類藥物。(請參閱第七頁)

請前往見醫生,如果. . . [See your doctor if. . .]

- 發熱超過三日以上。
- 小孩發熱兼有出疹現象。
- 咳嗽時有黃或綠色痰涎咳出,且維持多至十日。

什麼情況下需要憂慮?



若小孩有發熱兼有下列症狀,請立即帶他/她前往急診室:

- 呼吸困難而不是由鼻塞引起的。
- 嘴唇呈藍色。
- 手足難以或不能活動。
- 不能喚醒他/她,沉睡或過份安靜,甚至對呼喚刺激無反應。
- 頸部僵直。
- 神智混亂。
- 抽搐。



喉嚨痛

[Sore Throat]

喉嚨痛多由傷風引起,通常都是濾過性病毒感染,抗生素無效.

有些則是細菌性感染,多由 *Streptococcus* 念珠菌所感染.這些情況多發生在入冬或冬天期間,五歲至十二歲的兒童最易受感染.

醫生很難用肉眼分出到底喉嚨痛是細菌或濾過毒感染.通常需拿取一喉嚨標本作檢驗之用才能決定.

- 如果是由傷風而引起的喉嚨痛,多由濾過性毒引起,不必作喉嚨檢驗.
- 醫生亦會作一喉液檢驗去確定此喉嚨痛是由濾過毒或細菌性感染而引起.通常會在四十八小時後出檢驗報告.
- 若檢驗報告是負,則多由濾過性病毒感染,抗生素無效.
- 若檢驗報告是正,則確定由細菌性感染,醫生可能給與抗生素治療.
- 其他家庭成員無須任何檢驗,除非他們也有病狀出現.



癥狀： [Symptoms]

- 喉嚨痛,特別在吞咽時.
- 發熱.
- 臉部兩邊淋巴線腫脹.

治療法： [Treatment]

- 給予大量水份,包括水或果汁,暖水或清湯會令喉部較舒適.
- 發熱或疼痛,則給與 Acetaminophen 類藥物. (請參閱第七頁)
- 成年或六歲以上的兒童,喉糖(throat lozenges)可緩舒症狀,但六歲以下的兒童則不能給與喉糖,因恐怕會有"哽塞"在喉嚨的情況出現.
- 成年或六歲以上的兒童,有時用和暖的鹽水來漱口也會令喉部較為舒適.用大概半茶匙鹽加 250 ml (8 安士或一杯)暖水,含在口內 10 秒才吐出,然後再重復.每天大概漱口 4-5 次.
- 若病狀好轉,則兒童可恢復日常活動.

請前往見醫生,如果. . . [See your doctor if. . .]

- 喉嚨痛持續 2-3 日但無傷風症狀,例如:無噴嚏,流鼻涕或淚水充盈眼部等.

什麼情況下需要**憂慮?**



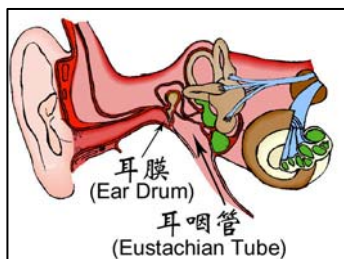
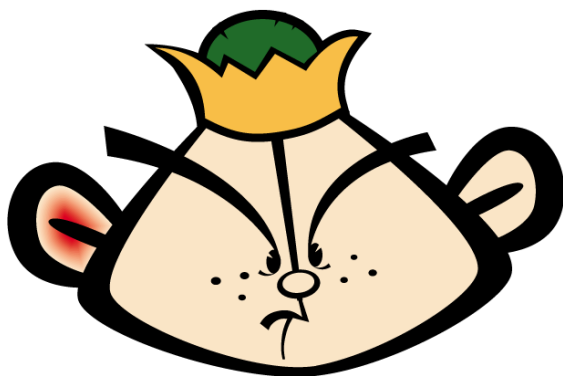
若你的小孩有下列症狀,請立即帶他/她前往急診室:

- 呼吸困難而不是由鼻塞引起的.
- 嘴唇呈藍色.
- 不能吞咽.



耳痛

[Ear Ache]



由喉後部連接中耳部位有一條很特別的小管,叫耳咽管(Eustachian Tube).這條小管在兒童時期很狹窄,很容易阻塞.特別在傷風期間,當小管受阻塞時,很容易引起細菌性的感染,有時需用抗生素治療.但 70-80%的兒童卻在耳朵受感染後,在沒有藥物治療下,症狀會好轉.

預防方法: [Prevention]

- 大人常常洗手,亦教導小孩常洗手,大部份的耳朵發炎都是由傷風引起的.
- 避免小孩暴露在有二手煙的環境下.
- 若小孩有敏感症狀,避免接觸一些易引起敏感的物體.
- 勿讓小孩躺臥著來飲奶瓶內的奶.

癥狀: [Symptoms]

- 發熱.
- 耳痛.
- 不安寧.



治療法： [Treatment]

- 有發熱或疼痛,則可給與 Acetaminophen 類藥物來緩舒症狀。(請參閱第七頁)
- 可在耳朵周圍作暖敷。
- 市場賣的感冒或止咳藥物不能幫助耳朵發炎情況。
- 醫生在耳朵檢查後,可能給予抗生素的處方。
- 若果你的小孩在短時期內,連續有數次耳朵發炎的情況出現,醫生可能會建議放一小導管入耳朵內去幫助導出滯留在耳小管內的溢液。
- 因為長期採用抗生素可能引致抗生素失效,所以醫生現在不再贊成用長時期的抗生素來治療耳炎。

請前往見醫生,如果. . . [See your doctor if. . .]

- 你的小孩是小於六個月大。
- 你的小孩是 6-24 個月大,二十四小時後症狀無好轉。
- 你的小孩是二歲以上,三日後症狀無好轉。
- 失去平衡感。
- 耳朵有紅腫情況出現。

什麼情況下需要憂慮?



若你的小孩有任何下列症狀,請立即帶他/她前往急診室:

- 呼吸困難而不是由鼻塞引起的。
- 嘴唇呈藍色。
- 手足難以或不能活動。
- 不能喚醒他/她,沉睡或過份安靜,甚至對呼喚刺激無反應。
- 頸部僵直。
- 神智混亂。
- 抽搐。



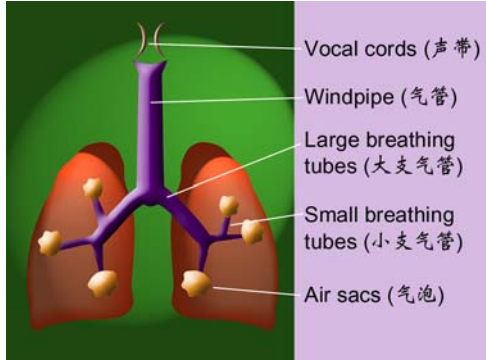
咳嗽

[Cough]

大部份咳嗽，無論是成人或是小孩，皆因濾過毒感染呼吸系統所引致。呼吸系統看上來像一棵倒轉的樹。

感染的病名因著呼吸道某一部份受感染而命名。例如：氣管炎或支氣管炎。

抗生素對咳嗽並無效果，除非咳嗽是因肺炎而引起的，則需抗生素治療。



病名	部位	年齡	原因
喉炎	近聲帶	大人或較大的小孩	濾過毒感染
劇烈咳嗽	聲帶及氣管	小兒	濾過毒感染
氣管炎*	大氣管	較大兒童及成人	濾過毒感染
支氣管炎	小氣管	嬰兒	濾過毒感染
肺炎	氣泡	可能發生在每個人身上	細菌或濾過毒感染

*指沒有其它肺部疾病者

癥狀： [Symptoms]

- 發熱、咳嗽及胸痛。
- 咳出的痰涎呈黃或綠色，但並不表示就是細菌性的感染。
- 有些兒童呼吸時甚至發出聲音。

註：濾過毒感染的氣管炎有 45% 的人在發病後二星期仍然咳嗽，25% 的人在發病後三星期仍然咳嗽。



治療法： [Treatment]

- 給予大量的水份或果汁,暖水或清湯也能幫助舒緩呼吸道。
- 儘量讓小孩多休息。
- 可採用冷濕潤器。
- 市場賣的止咳藥或傷風藥物對成人或大些的兒童有幫助,至於小童則需謹慎的使用.最好請教藥房裏的藥劑師去選擇一種能幫助你的小孩症狀的藥物。
- 止咳丸在成人或大的兒童可採用,但六歲以下的兒童最好不要使用,以防止喉部有"哽塞"情況。
- 若真是肺炎情況,則需先照一肺部 X 光片,很可能需要接受抗生素的治療。



請前往見醫生,如果. . . [See your doctor if. . .]

- 發熱超過三日以上。
- 咳嗽且有嘔吐情況。
- 你的小孩看上去病的很重(特別在病發後 2-3 日),且厭食,也不肯進食或進水。

什麼情況下需要憂慮?



若你的小孩有任何下列症狀,請立即帶他/她前往急診室:

- 呼吸困難而不是由鼻塞引起的。
- 嘴唇呈藍色。
- 手足難以或不能活動。
- 不能喚醒他/她,沉睡或過份安靜,甚至對呼喚刺激無反應。
- 頸部僵直。
- 神智混亂。
- 抽搐。



竇發炎(竇炎)

[Sinus Infection / Sinusitis]

在眼眶及鼻腔部位有些空隙的地方平時被空氣充滿,若這些空隙的地方被液體充滿,則很容易有發炎現象.竇炎可由濾過毒或細菌性感染而發.(濾過毒感染的機會是細菌性感染機會的 200 倍.)竇炎多由傷風而引起,但傷風很少引起細菌性的竇炎.通常竇炎的情況比傷風更嚴重及病的時間更長.

癥狀: [Symptoms]

- 面頰部位疼痛,感到有壓力,頭痛、牙痛、疲倦、咳嗽及發熱.
- 鼻塞,有黃色或綠色的濃稠液體流出等情況且超過十日以上.
- 有些兒童呼吸時甚至發出聲音.

治療法: [Treatment]

- 可給予 Acetaminophen 類藥物來止痛和退熱.(請參閱第七頁)
- 可給予鹽水或噴霧劑舒緩鼻塞情況.(請參閱第八頁 - 傷風)
- 傷風藥物只能暫時緩解鼻塞症狀,但不會減短患病時間.
- 可在室內用濕潤器.

請前往見醫生,如果. . . [See your doctor if. . .]

- 在傷風初起之 5-7 日後又有發熱情況.
- 在傷風初起之 5-7 日後症狀加重.
- 黃綠色鼻液持續多過 10 日以上.
- 面部不斷有痛楚.

註:若傷風復發,但流出的鼻水清澈,則代表是一種新的傷風症狀,並非竇發炎,不需前往見醫生,只需跟從上述治療法已可.





什麼情況下需要憂慮?



若你的小孩有任何下列症狀,請立即帶他/她前往急診室:

- 發熱及眼睛周圍腫脹.
- 呼吸困難而不是由鼻塞引起的.
- 嘴唇呈藍色.
- 手足難以或不能活動.
- 不能喚醒他/她,沉睡或過份安靜,甚至對呼喚刺激無反應.
- 頸部僵直.
- 神智混亂.
- 抽搐.

TRANSLATION AND CULTURAL VALIDATION



Multicultural Health Brokers Co-op

The content of this booklet was developed by Capital Health, the Alberta Lung Association, the Clinical Practice Guidelines Program of the Alberta Medical Association and the University of Alberta.

Translation and cultural validation was provided by the Multicultural Health Brokers Co-operative, Ltd. Edmonton Alberta Canada

This information is available in English, French, Arabic, Chinese Simplified, Chinese Traditional, Italian, Japanese, Korean, Persian, Punjabi, Somali, Spanish, Thai, and Vietnamese.

Reviewed 2011

FOR MORE INFORMATION

www.dobugsneeddrugs.org

1-800-931-9111