



好文分享

小孩發燒怎麼辦？醫師：可能是扁桃腺發炎！

113.12

2022-10-27 22:34:12

BY 媽寶補給站 洪毓棋醫師，兒科 35230



小孩發燒怎麼辦？首先要注意孩子是不是同時還出現喉嚨痛的狀況，因為這時很可能是孩子的扁桃腺發炎了！扁桃腺發炎常出現在兒童跟青少年身上，因此如果小孩有吞嚥困難或是喉嚨疼痛、流口水的情況，家長可以多加留心觀察。本篇文章兒童醫學推薦-媽寶補給站將

請兒科醫師洪毓棋說明關於扁桃腺發炎的各種知識，幫助爸爸媽媽了解扁桃腺發炎是什麼，以及如何照護跟預防！

小孩發燒、喉嚨有異物感，可能是扁桃腺發炎導致

扁桃腺發炎常見症狀/跟感冒的不同

扁桃腺的位置在喉嚨的後端，發炎時常見的症狀有：發燒、頭痛、喉嚨痛、喉嚨沙啞等等，因為小孩子喉嚨痛導致吞嚥不易時可能會比較排斥吃東西，也可以作為判斷的根據之一。如果持續有發燒及喉嚨痛的狀況，就應該向醫師諮詢。

一般感冒會出現鼻塞、流鼻水、咳嗽等情況。體溫可能較高，但大多不會高於 38 度，並且咳嗽的原因跟鼻涕倒流造成的喉嚨癢有關，不像扁桃腺發炎的喉嚨痛。而扁桃腺發炎時則不太有鼻子方面的症狀。

扁桃腺發炎好發人群/徵兆

扁桃腺發炎在孩童、青少年身上比較常見。由於孩童時期扁桃腺是防禦病菌系統中很重要的一部分，因此接觸到一些病毒或是細菌時就可

能導致發炎。而隨著年紀增長後，身體的其他部分則會取代扁桃腺的免疫功能。

如何預防扁桃腺發炎？

需要注意的習慣

扁桃腺發炎跟病菌有關，平時勤加洗手、避免共食都可以降低扁桃腺發炎的可能。保持充足的睡眠、均衡的飲食跟保持運動習慣都能增加抵抗力，對預防也有助益！

扁桃腺發炎時可以吃什麼食物？

避免刺激喉嚨

扁桃腺發炎時會喉嚨痛，因此不要吃太燙太硬的食物避免再刺激喉嚨。較軟的、冰涼的或是流質的食物會比較容易食用，例如：布丁、豆花、果凍。吃甜食對於治療不太會有影響，因扁桃腺發炎時孩子常食欲不佳，所以可以小孩願意吃的食物為優先。

扁桃腺反覆發炎怎麼辦

兒科醫師會怎麼治療

扁桃腺發炎可能是因為病毒或細菌感染，醫師若是判斷為細菌感染可能就會使用抗生素，家長配合療程即可！如果反覆發炎情況嚴重（一年發生好幾次，而且都會發高燒、呼吸困難，對生活造成困擾），可能會要採取外科手段，具體情況能向耳鼻喉科醫師討論評估是否要切除扁桃腺。

居家照護

扁桃腺發炎時能夠幫助舒緩的方法包括獲得充分的休息、適當補充水分，也可以使用有消毒作用的漱口水漱口。也要注意不讓空間過於乾燥，以免讓喉嚨產生不適的感覺。

