

《康健雜誌》兒童健康照護迷思大調查

九成父母錯誤認為「孩子咳嗽不可以吃甜的東西或喝冷飲。」

過半數父母錯誤認為「發燒很危險，會把孩子的腦袋燒壞。」

照顧孩子，你的健康觀念正確嗎？

【5/27（五）新聞稿・敬邀協助發佈】

父母是孩子健康最重要的守門人和照護者，為了解台灣家長對兒童身心發展、健康照護知識是否正確，《康健雜誌》針對全台灣 1,080 位家長進行「兒童健康照護迷思大調查」，結果發現前 3 名「錯很大」的觀念或做法分別是：

1. 89.6%的父母錯誤認為「孩子咳嗽不可以吃甜的東西或喝冷飲。」
2. 69.8%的父母錯誤認為「孩子拉肚子，可以喝運動飲料補充電解質。」
3. 68.5%的父母錯誤認為「孩子長牙時，常會發燒或腹瀉。」

迷思一：咳嗽不可以吃甜的東西或喝冷飲。（表 1）

答案是錯，但高達 89.6% 父母回答「對」。

林口長庚兒童醫學中心過敏氣喘中心主任葉國偉在接受《康健雜誌》訪問時表示，雖然中醫有「甜食易生痰」的說法，但痰是呼吸道發炎的分泌物，沒有實證資料指出甜的東西和冷飲會誘發咳嗽，因此他不會特別限制咳嗽病人的飲食；馬偕醫院小兒科醫師林炫沛建議父母，對於咳嗽喉嚨痛的孩子，可以準備布丁等軟質、容易消化的食物。至於有過敏體質的孩子，葉國偉和林炫沛都建議，如果對冰、甜、油炸食物特別敏感，一吃就咳，那就少碰，但可在症狀控制穩定時，偶爾吃一點無妨。

迷思二：孩子拉肚子，可以喝運動飲料來補充電解質。（表 2）

答案是錯，但 69.8% 父母回答「對」。

孩子腹瀉最怕造成脫水和電解質不平衡，但不建議喝運動飲料，一則是太甜，即使稀釋一半，糖分還是太高，再者運動飲料的電解質成分和濃度也不適合孩子。正確做法是由醫師開立自費醫囑，或家長自行到藥局購買口服電解質液或發泡錠，1 顆兌水 120cc 給孩子服用。

迷思三：孩子長牙時，常會發燒或拉肚子？（表 3）

答案是錯，但 68.5% 父母回答「對」。

長牙本身並不會造成發燒或腹瀉，研究指出，乳牙萌發期間，寶寶頂多是會有點煩躁或睡不好，若出現發燒、腹瀉或其他不舒服症狀，應懷疑是病毒或細菌感染。

迷思四：脊髓穿刺是很危險的檢查？（表 4）

答案是錯，但 68.1% 父母回答「對」。

當懷疑病人有罹患腦炎、腦膜炎、多發性硬化或癌細胞轉移等問題，會安排脊髓穿刺（或稱腰椎穿刺，台語「抽龍骨水」）抽取腦脊髓液檢查。台大小兒胸腔加護科主任呂立表示，脊髓穿刺部位在第二腰椎以下，屬脊椎末端，不會傷到中樞神經，造成癱瘓機率極低，腦脊髓液（不是骨髓）也會每天生成代謝，抽取 10cc 左右不會有什麼不良影響，「是很安全的檢查。」

迷思五：小孩跑來跑去坐不住，上課不專心，大部份是過動症所造成？（表 5）

答案是錯，但 61.9% 父母回答「對」。

依據精神醫學診斷原則，過動症的兒童必須有不專心或過動、衝動症狀，且出現頻率和嚴重度比同年齡的兒童高，並且持續 6 個月以上，造成明顯困擾（例如上課坐不住，沒辦法專心寫功課或考卷，成績嚴重退步），還必須綜合父母、老師和孩子自己的報告，以及對兒童的行為觀察記錄才能診斷，認定標準嚴謹客觀。家長若認為孩子有過動傾向，應長期觀察症狀，不必急著下過動症的論斷。

迷思六：發燒很危險，會把孩子的腦袋燒壞。（表 6）

答案是錯，但 56.2% 父母回答「對」。

事實上，發燒不會燒壞腦袋，而是原來的疾病，比方腦炎、細菌性腦膜炎等造成智力受損的後遺症，發燒是症狀，重點是找出造成發燒的病因，正確治療。

迷思七：兒童發生事故傷害的地點，大部份是在學校或戶外？（表 7）

答案是錯，但 55.5% 父母回答「對」。

正確答案是「家裡」。嘉藥科大針對 12 歲以下孩童的研究發現，超過六成的兒童事故傷害發生在居家，其次才是道路、學校以及戶外。台灣事故傷害預防與安全促進學會分析急診近萬件受傷案例也指出，6 歲以下兒童事故傷害地點以居家場所為主，其次，常見的三種傷害事故為撞壓夾割刺傷（30%）、跌倒墜落事故（28%）、道路運輸事故（28%）。鑑於事故傷害仍是兒童最主要死亡原因，北醫傷害防治學研究所教授白璐表示，台灣從家庭到學校、從私領域到公共空間，都有許多設計、材質和管理上的缺失，輕易讓兒童暴露在危險當中，亟待改善。

迷思八：咳嗽咳久了會變成氣喘？（表 8）

答案是錯，但 53.5% 父母回答「對」。

很多小朋友因為體質加上過敏原刺激、空氣污染，或感冒時，引起支氣管過度反應而出現咳嗽、痰多，呼吸不順等症狀，也就是氣喘。父母可能不知道孩子有氣喘、或者沒有檢查出來，結果咳嗽斷斷續續時好時壞，等到確診是氣喘的時候，家

長便認為咳久了變成氣喘。葉國偉強調，咳嗽是氣喘的症狀而不是原因，氣喘控制了，咳嗽就會改善。

迷思九：國中、高中的青少年感冒應該要看小兒科？（表 9）

答案是對，但 50% 父母回答「錯」。

兒科醫學會依循世界衛生組織（WHO）建議，呼籲「18 歲以下看兒科」。兒科醫學會祕書長、台大小兒感染科主治醫師李秉穎表示，兒童和青少年因為身心都處於發育階段，發病症狀、治療方式與成人不同，且有不少兒科特殊疾病，例如川崎症初期症狀和腺病毒、麻疹很像，心肌炎初期症狀也類似感冒，如果只當成感冒做局部處理，很容易延誤病情。

以正確育兒知識取代錯誤觀念

《康健雜誌》此次調查顯示，民眾有些育兒的觀念和做法真的「錯很大」，應該從小學起就對民眾灌輸正確健康知識，取代根深柢固的錯誤觀念。例如大多數人從小就聽到「發燒會燒壞腦子」的傳言，聽久了深信不疑，唯有從學校健康教育和國民衛教宣導正確知識，才有辦法導正，並減少代代相傳的錯誤觀念。

調查說明

本調查係天下雜誌群調查中心於 2011 年 3 月 16~20 日進行，以台灣地區住宅電話為母體，做系統加尾數 2 碼隨機抽樣，成功訪問 1,080 位台閩地區擁有子女的父母親，在 95% 的信心水準下，抽樣誤差在正負 3.0 個百分點以內。

表 1：咳嗽不可以吃甜的東西或喝冷飲。答案：X

	百分比 (%)
觀念錯誤	89.6
觀念正確	9.8
其他	0.6

表 2：孩子拉肚子，可以喝運動飲料來補充電解質。答案：X

	百分比 (%)
觀念錯誤	69.8
觀念正確	28.9
其他	1.3

表 3：孩子長牙時，常會發燒或拉肚子？答案：X

	百分比 (%)
觀念錯誤	68.5
觀念正確	29.4
其他	2.0

表 4：脊髓穿刺是很危險的檢查？答案：X

	百分比 (%)
觀念錯誤	68.1
觀念正確	31.2
其他	0.6

表 5：小孩跑來跑去坐不住，上課不專心，大部份是過動症所造成？答案：X

	百分比 (%)
觀念錯誤	61.9
觀念正確	36.3
其他	1.8

表 6：發燒很危險，會把孩子的腦袋燒壞。答案：X

	百分比 (%)
觀念錯誤	56.2
觀念正確	41.4
其他	2.4

表 7：兒童發生事故傷害的地點，大部份是在學校或戶外？答案：X

	百分比 (%)
觀念錯誤	55.5
觀念正確	42.3
其他	2.1

表 8：咳嗽咳久了會變成氣喘？答案：X

	百分比 (%)
觀念錯誤	53.5
觀念正確	45.8
其他	0.6

表 9：國中、高中的青少年感冒應該要看小兒科？答案：O

	百分比 (%)
觀念錯誤	50.0
觀念正確	45.6
其他	4.3

(完整調查結果請參見《康健雜誌》p.38-46)

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部吳倩慧，電話：2507-8627#197；0919-920-526
 王聖鳳，電話：2507-8627#235；0920-754-895