

# 髒養時代， 居家掃除如何拿捏分寸



撰文◎黃琮寧

播出時間：1/21 (一) 19:30



愛 + 好醫生

週一～週四 19:30 (首播)

週六 15:00 / 週日 20:00 (重播)

**根** 據 2018 年 12 月 最新一期《傳染病雜誌》(The Journal of Infectious Diseases) 研究發現，六個月以內的嬰兒，如果感染了呼吸道融合病毒，長大之後氣喘的機率極低；反之，六個月以上第一次感染此病毒的孩子，長大後氣喘的機率可高出七倍！

誰家的嬰兒，會在六個月內就感染呼吸道融合病毒？以前的農村家庭，一屋子住了十幾個人，病毒容易傳染。像從小在都市公寓，一家四口小家庭長大的孩子，大約兩歲左右或更大才感染到病毒，就成了氣喘兒。

2013 年一項瑞典的研究發現，媽媽們若習慣於用自己的舌頭清潔奶嘴，然後塞入寶寶嘴裡（難以想像吧），可以養出比較不會過敏的小孩。2016 年紐西蘭的研究也發現，那些喜歡吃手、咬指甲的寶寶，長大後過敏機率也較低。對照現代父母每天用酒精消毒奶嘴，或隨身攜帶三支乾淨奶嘴的習慣，以及整天喝止小孩「不要吃手，髒髒」的教養文化，這些研究結果顯得格外令人錯愕！

現代父母追求乾淨生活的目標沒有錯，但是過猶不及，太乾淨導致過敏疾病，太髒又可能感染致病菌，要拿捏適當的分寸，真的有夠難！追求乾淨除了怕孩子生病之外，也擔心他們吃到環境中的「毒」，比如說重金屬，塑化劑等等，這又是另一個不同面向的考量。

不過老實說，以兒科醫師的角度而言，會致命且沒藥醫的病菌，通常都有疫苗可保護；至於其他沒有疫苗的細菌感染，也幾乎都有抗生素可治療，漏網之魚其實少之又少。至於毒素的暴露，只要買東西時好好做功課，購買經過國家認證的無毒玩具、文具或餐具，就可以大幅減少生活中吃下肚的毒。

如果孩子按時接種疫苗，家中也有盡量減塑，那麼以下是我的見解，也算是中庸之道：

1. 在自己家裡，除非有人生病，否則不需消毒，也不用阻止孩子吃手。
2. 自己家人除非生病，否則彼此親來親去，口水傳來傳去，對孩子的免疫系統是良好的刺激。但是閒雜人等，還是不應親吻別人家的小孩！
3. 在公共場合，保持洗手習慣，在吃飯前消毒環境、餐具，這些作法並沒有錯。
4. 不應該要求健康的孩子整天戴著口罩出門，生病的人才需要戴口罩，以免傳染給別人。
5. 有人飼養的動物，一起玩沒關係，野狗野貓則否。
6. 視覺上的髒，比如說泥巴、食物殘渣、美術顏料……，家長就睜一隻眼，閉一隻眼吧！



吳昕儒

兒科  
專任醫師

陳木榮

兒科  
專任醫師

### Q 一般人所謂的「髒」，是指甚麼狀況？平常該如何留意？

以小朋友會碰到的狀況來說，像五顏六色的染料顏色，若能選擇無毒顏料最好，此外，很多大人擔心感染細菌病毒的，會提醒孩子，在醫院診所不要東摸西摸，另外一種狀況是摸到動物或其他人，尤其孩子摸了路邊的野狗，非洗手不可。但像食品添加物、食材的農藥、塑化劑等，對小小孩來說也是髒東西，在挑選餐具容器，也應留意是否可以蒸汽消毒。玩具的話，也需檢查是否有認證才購買。

### Q 醫護專業人員認為該擔心真正的髒，是指哪些狀況？

主要是以細菌病毒為主，而非視覺上的髒兮兮。除了醫院診所之外，陳醫師提醒遊樂園的球池、親子餐廳的玩具、電梯按鈕、門把把手，尤其人多的公共場合，都需要留意，在家其實都還算安全。但是，如果開始流行甚麼傳染疾病，其實就要更留意，像孩子邀請同學（朋友）來家裡玩，在不知道誰身上有流感現象或病菌，大家傳來傳去，家人也會紛紛中標。

小孩出門戴口罩，對人際關係的建立上，或許比較不易，當然老師也會在有流行病發生時，建議班上同學戴口罩。除此之外，爸媽可以考量孩子的健康狀況，考慮是否在公共場合讓孩子戴上口罩。

### Q 很多家長努力想把環境弄得像無菌室，確保孩子不生病，有可能嗎？

很多在無菌室出生的小白老鼠，它們生產的下一代，根本無法在一般環境下生存，超過三天生活在完全無菌的環境，反而有害。人類也是如此，孩子偶爾受到病毒感染，身體免疫反應會自行抵抗病毒，過敏的機率反而會降低。

免疫力就像消防隊，需要常常防災演練，如果沒有適當的演練，需要派上用場時，免疫系統會很驚慌，不知該怎麼消滅細菌跟病毒。如果家中每天都用消毒水拖地跟洗碗，孩子產生過敏現象和生病的機率，反而比較高。

### Q 該如何避免孩子感染呢？親小孩是 OK 的嗎？

其實國外有農場理論，是指國外很多家庭本來就經營農場，孩子從小在草堆、牛糞堆中成長，反而不會產生過敏現象。黃醫師談到和馬偕團隊去柬埔寨義診，三天看診超過 1000 個孩子，沒有 1 個患有氣喘，鼻子過敏現象，異位性皮膚炎也沒有，從小成長的環境很重要。

另外，要留意的是在孩子身體狀況有異時，要避免親吻孩子，如短期上呼吸道感染或牙齦發炎，但若有免疫力方面的疾病，如嚴重的過敏、免疫力不全等相關的疾病，更不建議了。最後提醒，為了禮節的緣故，也不要隨意親別人的孩子，連伸手碰觸，都應經過對方家長的允許。👶

