



孩子體弱易病 鞏固免疫有辦法

現今病源不斷變種，免疫力稍弱，輕則著涼，重則可感染惡菌，嚴重可致命，如每年流感症狀便殺過百人，故時刻鞏固孩子免疫力最為重要。

兒童免疫系統未成熟

兒童較成人體弱原因之一，是其體內免疫系統發展未完全成熟，而且很多菌未接觸過，體內未有抗體，故較容易有感染症狀。最常見的是上呼吸道、氣管、腸胃的感染症狀，部分免疫力較差兒童，更可能引起其他併發症(如惡菌上腦)，具致命風險。

資料提供：
唐繼昇醫生



- 兒科專科醫生
- 香港醫務委員會執照
- 英國皇家內科醫學院院士
- 英國皇家兒科醫學院院士
- 香港兒科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士(兒科)

可影響學習、情緒

有感染症狀時，身體會特別感到疲倦，胃口、體力等亦會下降，同時集中力、記憶力，甚至情緒亦會受影響，故若孩子體弱，可影響學習能力及情緒(如容易憂鬱)，形成惡性循環，長遠可大大損害身心健康。

鞏固免疫有妙法

想孩子時刻健康精靈，可於生活及飲食習慣著手：

1 充足睡眠

有研究指，進入睡眠狀態時，細胞會進行各項有利免疫系統的工作，故睡得好，體魄更佳；



2 注意衛生

進食前或外出後應洗手，及盡量避免孩子與患病人士接觸；



3 足夠運動

成人可藉不同運動鍛煉體魄，但孩子體力有限，特別是幼兒，未必能做到較劇烈的運動。故亦可透過不同遊戲和活動方式，例如：捉迷藏，以確保孩子有足夠運動量，提升健康；



4 補充免疫營養DAGE

體弱兒童要注意均衡飲食，另一方面，有研究證實，鯊魚肝臟含有獨特的免疫營養DAGE (AKGs)，有助激活白血球，增強抵禦惡菌能力，有助鞏固免疫功能，並加速復元，是維持孩子健康體魄的好幫手。

