



## 淺談扁桃腺炎

### 一、什麼是扁桃腺炎？

一般人所謂扁桃腺，即指顎扁桃腺體。扁桃腺是由淋巴組織組成，位於口咽的兩側，而扁桃腺炎即是扁桃腺及其淋巴組織有發炎現象；急性扁桃腺炎治療不當或反覆感染即會變成慢性扁桃腺炎。

### 二、造成扁桃腺炎的原因

急性扁桃腺炎多發生於兒童及年青人，而高齡長者較少見。當過於疲勞、氣候嚴寒或酷暑或已有感冒的情形，此時容易發生扁桃腺炎。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經耳鼻喉科醫師或護理專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

### 三、症狀

- (一) 發冷、發燒，隨之而來是喉嚨痛，甚至吞嚥困難，尤其是兒童，常會拒食。
- (二) 偶有全身性不適，如頭痛、倦怠、關節痛。
- (三) 扁桃腺會紅而腫大，外表為一塊塊的白色滲出物覆蓋著。

### 四、治療

- (一) 細菌性疾病可能需要使用抗生素治療(以盤尼西林為主)；而病毒性則不需要抗生素，只需症狀治療。
- (二) 給予止痛及退燒藥物以減輕症狀。
- (三) 多休息，給予補充足夠的水分。
- (四) 每年大於4次以上扁桃腺炎發作，可經耳鼻喉科醫師評估，是否必要進行手術治療。

### 五、日常生活照顧

- (一) 因有發燒、喉嚨痛者，則給予清淡、軟質的飲食，如：蒸蛋、豆花、布丁等。
- (二) 視需要給予生理食鹽水漱口，或蒸氣吸入治療以減輕喉嚨疼痛。

(三) 飲食上勿採用刺激性，如：辣椒、胡椒粉、咖哩或太熱、油炸性食物。

(四) 若有做手術切除扁桃腺者，可採俯臥、側臥以利引流分泌物。

(五) 於頸部使用冰敷，採每 15 分鐘，休息 15 分鐘原則以減輕疼痛。

## 六、結論

保有良好的衛生習慣是避免感染病菌的方法。建議平時勤洗手，尤其如廁後、進食前；避免共享食物；減少出入公共場所，或人潮擁擠的地方，以預防上呼吸道感染。

## 七、參考資料

Drutz, J. E. (2021, Sep 10). Acute pharyngitis in children and adolescents: Symptomatic treatment. *Up To Date*.  
<https://www.uptodate.com/contents/acute-pharyngitis-in-children-and-adolescents-symptomatic-treatment/contributors>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 急性扁桃腺炎多發生於兒童及年青人，而高齡長者較少見。

是 否 不知道

2. 扁桃腺發炎時可能會發冷、發燒、喉嚨痛，甚至會頭痛、倦怠、扁桃腺發紅腫大且有一塊塊的白色滲出物覆蓋。

是 否 不知道

3. 扁桃腺炎只要藥物治療就可以，不需要手術。

是 否 不知道

4. 扁桃腺炎患者如果因為發燒、喉嚨痛難以吞嚥可以給予清淡、軟質的飲食，如：蒸蛋、豆花、布丁等。

是 否 不知道

5. 扁桃腺炎患者可以在頸部冰敷，每冰敷 15 分鐘就休息 15 分鐘。

是 否 不知道