

# 孩子总爱生病 是免疫力太差吗？

记者 王敏

## 孩子反复生病≠免疫力低下

“许多家长因孩子频繁感冒、发烧、咳嗽而焦虑，认为这是孩子免疫力低下的表现。实际上，学龄前儿童平均每年感染6~8次呼吸道疾病是正常现象。”张静介绍说，儿童的免疫系统尚在发育阶段，接触外界病原体后需要“学习”产生抗体，反复感染反而是免疫系统逐渐成熟的必经过程。

银川市市民朱媛媛(化名)的女儿3岁了。女儿一年内因感冒到医院就诊8次，焦虑的朱女士担心孩子有

免疫缺陷的问题，于是带她到医院检查。经检查，孩子的血常规、免疫球蛋白、淋巴细胞亚群等指标均正常，生长发育良好，免疫功能不存在问题。

对此，张静强调，多数孩子“总生病”属于生理性免疫发育过程，而非真正的免疫力低下，“如果孩子每次生病后恢复较快(如普通感冒5~7天可自愈)，体重和身高增长正常，日常活动不受明显影响，家长就不必过度担忧。”



资料图片

## 医生的诊疗经验与建议

采访中，张静还分享了一个典型病例：一位2岁的女童半年内因严重肺炎住院3次，伴有鹅口疮和顽固性腹泻。检查发现其CD4+T细胞计数显著降低，基因检测确诊为重症联合免疫缺陷病(SCID)。经过造血干细胞移植治疗后，患儿免疫功能基本恢复。“这个案例提示家长，当孩子出现多系统反复感染时，需及时进行免疫功能评估。但这类极端病例较为罕见，家长不必因此恐慌。”张静说。

对于儿童反复感染，张静建议采用“观察-记录-排查”三步法：记录每次发病时间、症状、用药情况；排查潜在诱因如过敏原、二手烟等；观察生长发育曲线。

“曾有位患儿每次去奶奶家后就生病，最终发现孩子是对老人饲养的鹦鹉羽毛过敏。”张静说。

## 提醒

## 吃保健品提高免疫力不可取

张静最后提醒说，多数孩子的免疫力会随年龄增长逐渐完善，家长需要的是理性判断和耐心守护，而非盲目干预，“一些家长自行给孩子使用增强免疫力的药物或保健品，反而可能干扰孩子免疫系统的自然发育。我曾接诊过一位患儿，吃了妈妈给买的宣传能‘增强免疫力’的中药制剂，结果出现食欲减退和肝功能异常，这类案例在门诊并不少见。”

此外，过度清洁、过度补充维生素C、滥用抗生素等，都是较常见的影响孩子免疫力的错误行为。当家长怀疑孩子存在免疫问题时，建议带孩子到儿童免疫专科进行系统评估，避免被不良网络营销误导。

## 真正的免疫力问题具有以下特征

张静指出，真正的原发性免疫缺陷病(先天免疫力低下)在儿童中发病率不足万分之一，但需要家长警惕。

张静特别提醒，家长不要仅凭孩子感冒次数判断其免疫力。若孩子出现以下特征，需考虑免疫功能异常的可能：一年内发生6次以上严重细菌感染(如肺炎、败血症)；常规治疗效果差，感染迁延不愈；生长发

育明显落后；反复出现机会性感染(如真菌性肺炎、卡氏肺囊虫肺炎)；有免疫缺陷家族史。

张静介绍了她接诊过的一名患儿，“这名5岁患儿，因中耳炎、肺炎反复住院治疗，血常规显示中性粒细胞持续低下，经基因检测确诊为慢性肉芽肿病，这才是真正的先天性免疫缺陷。”

## 这些危险信号要关注

张静进一步解释说，免疫系统如同一道“智能防护网”，健康儿童遭遇常见病原体时，免疫系统能够精准启动防御机制，即便出现发热、咳嗽等症状，也属于可控范围内的免疫反应。而免疫缺陷病患儿的感染往往呈现“异常轨迹”：比如普通幼儿患水痘1~2周可恢复，但免疫缺陷病儿童可能发展为重症水痘合并脑炎；普通儿童口腔溃疡1周左右可自愈，而免疫缺陷病患者可能反复出现深度

溃疡；普通儿童患肺炎链球菌肺炎后，规范使用抗生素治疗3~5天可见明显好转，但免疫缺陷病儿童可能出现多重耐药菌感染，甚至进展为脓毒症，治疗周期长达数周。

“所以真正需要关注的危险信号，是感染的严重程度和并发症，当孩子出现小伤变大病、普通感染异常加重或常规治疗完全无效时，应及时进行免疫功能评估，而非简单归咎于体质差。”张静说。

## 免疫力低下需从基础护理做起

对于确实存在免疫力低下的儿童，张静建议家长从基础护理做起。

首要任务是保证孩子均衡营养，尤其要注重蛋白质(如鸡蛋、鱼肉)、维生素A(胡萝卜、南瓜)和锌(瘦肉、贝类)的摄入。“门诊上，曾有一位早产儿因长期挑食导致反复感染，经营养师制定食谱，增加鳕鱼、菠菜等食材后，感染频率明显降低。”张静说，其次要保证孩子有充足的睡眠，学龄前儿童每天需10~

13小时睡眠。

接种疫苗是保护免疫脆弱儿童的重要手段。张静强调，除国家免疫规划疫苗外，还建议儿童接种肺炎球菌疫苗、流感疫苗、水痘疫苗等疫苗。对于免疫缺陷病患者，需在医生指导下选择灭活疫苗。此外，保持孩子适量的户外活动(每天1~2小时)有助于调节免疫功能，但应尽量少去人群密集的场所。

“幼儿园开学才一个多月，孩子生病请假好几次了，是不是她免疫力太差了？”最近，市民赵女士很闹心。孩子频繁感冒发烧、拉肚子，三天两头生点小病，这是否意味着孩子免疫力“不堪一击”？面对反复生病的孩子，许多家长陷入焦虑。

银川市妇幼保健院儿科医生张静在临床中发现，很多被家长怀疑“免疫力差”的孩子，其实处于免疫系统的正常发育阶段。真正的先天性免疫缺陷发病率不足万分之一，却可能因忽视关键信号而延误治疗。那么，如何区分普通感染与免疫力低下的预警？哪些养育细节能帮孩子筑牢免疫屏障？今天就让我们跟随医生通过真实案例与科学解析，帮助家长了解孩子的免疫力。