

一、病因：

造成扁桃腺炎的病菌中，約 70~80% 是病毒感染，如：腺病毒、流行性感冒病毒、腸病毒、EB 病毒等，EB 病毒感染在年紀較小的孩童蠻常見；其餘少數是細菌性感染引起的，最常見的細菌感染是 A 群鏈球菌，且以 5 歲以上的大孩童較為常見。

二、臨床表徵：

1. 突然發高燒 (39~40°C)，有畏寒或寒顫的情形。
2. 頭痛、喉嚨痛、嘔吐、厭食及倦怠之症狀。
3. 扁桃腺紅腫、咽部發紅、頸部淋巴腺腫大、吞嚥時疼痛。
4. 轉移性耳朵痛。
5. 若為細菌性感染，白血球會增加且可在喉部培養找出致病菌。

三、居家護理措施：

1. 多臥床休息，給予補充足夠的水分。
2. 少量多餐，飲食上勿用刺激性、太熱或油炸性食物。
3. 有發燒、喉嚨痛者，則給予清淡、軟質且富有營養的飲食，如：冰淇淋、優酪乳、布丁等。
4. 視需要給予生理食鹽水漱口，以減輕喉嚨疼痛。
5. 亦可給予蒸氣吸入治療以減輕喉嚨疼痛。
6. 嘴唇乾燥可給予護唇膏或凡士林擦拭，以保持濕潤。
7. 可於頸部採用冰敷以減輕疼痛。