

孩子发热咳嗽 家庭护理很关键

时下呼吸道疾病高发,要注意避免交叉感染,症状较轻的患儿可居家治疗观察

健康福建 科普先行
福建省卫健委 联合出品
海峡都市报

当前,随着各地陆续入冬,呼吸道疾病进入高发时期。医院儿科门诊迎来就诊高峰。孩子们在日常生活中应注意些什么?家长们又该如何做好护理工作呢?我们一起来聊一聊关于呼吸道感染的那些事。

退烧除了药物治疗,日常护理也很关键

孩子发热时,不要捂汗,盖好腹部,四肢可以暴露,以便于散热。体温超过38.5℃,可以采取药物降温,6个月以上的孩子可选择布洛芬(间隔6~8小时)或者对乙酰氨基酚(间隔4~6小时),二者任选其一即可,一天不超过4次。但不能同时服用两种退烧药,也不建议交替使用。如果是2个月以上且6个月以下的孩子,推荐使用对乙酰氨基酚。

口服退热药物1小时后复测体温。孩子吃完退热药物后可能会出很多

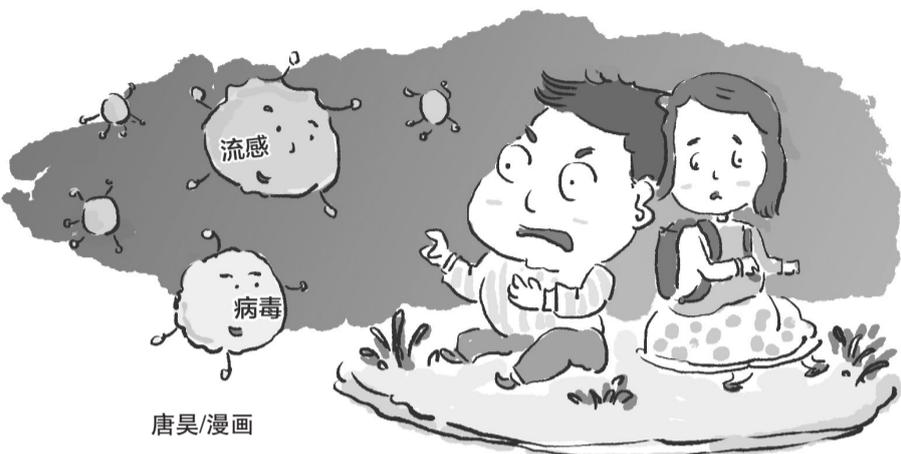
汗,要及时给孩子更换衣物,在病情允许的情况下,适量多喝水。

很多家长反映,孩子总是咳不出痰,除了药物治疗外,正确的拍背也是至关重要的,通过震动胸壁,松动痰液,帮助孩子更好地将痰液咳出。

如何拍背呢?首先应选在餐前30分钟或者餐后2小时进行,避免拍背过程中孩子出现呕吐的情况。我们将手掌合成杯状,拇指紧贴其余四指,按照从下往上、从外向里的顺序利用腕力100~120次/分钟的频率

叩背排痰,每次持续3~5分钟,每天数次,帮助孩子排出痰液,帮助康复。

目前医院人员密集、等候时间长,交叉感染风险较高,建议症状较轻的患儿到医院明确诊疗方案以后居家治疗观察。但如果发现孩子出现以下情况中的任何一项,都及时就医:1.发热>7天或持续高热(39℃以上)>5天,体温高峰无下降趋势。2.出现喘息、气促、呼吸困难、胸痛、咯血等之一。3.精神差,头痛、抽搐、频繁呕吐、不能进食等。



唐昊/漫画

孩子反反复复总不好,可能是不同病原体叠加感染

多病源监测结果显示,近期呼吸道感染性疾病不同年龄群体流行的主要病原体不同。0~4岁人群:以流感病毒、鼻病毒为主;5~14岁人群:以流感病毒、肺炎支原体、腺病毒为主。这些呼吸道的感染一

般都会出现咳嗽、咳痰、流鼻涕、发烧、浑身乏力的症状。

儿童、老年人和有基础疾病的人是呼吸道疾病的易感人群,也更易出现多种病原体的混合感染。因此,孩子感染后,应在家

充分休息,未完全康复时也不着急返校。在病情未完全缓解的阶段,抵抗力还比较弱,此时若着急返校,不仅容易感染周围可能存在的病菌,造成重感,也可能增加传染其他同学的机会。

如何正确预防孩子发生呼吸道感染呢?

虽然呼吸道感染可能是不同的病原体,但感染途径却是相同的。因此,各类呼吸道感染的预防措施也是相通的。

一、健康饮食。平日应注重孩子的饮食,营养均衡,适量摄入肉蛋奶等蛋白质,不能偏食和挑食,多喝水。

二、科学睡眠。保证充足睡眠,不要过度劳累。

三、口罩隔离。家里有人患感冒等呼吸道疾病时,应减少与孩子接触,并建议分开居住,如无法分开,家庭成员均应佩戴口罩,避免出现家庭内传播。如孩子所在班级同时出现多名同学发

烧,特别是孩子的同桌、邻桌或是与孩子比较要好的朋友

发热时,建议孩子在家休息。**四、减少出门。**在呼吸道感染高发季节,尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所,必要时戴好口罩防护自己。

(本文由福建医科大学附属第一医院儿科王丽撰稿)

反反复复发热一周 男童确诊流感

孩子感冒发烧要不要马上送医院?得了流感能马上运动吗?海都记者邀请儿科医生,为你答疑解惑

海都记者 刘薇

泉州8岁的小宇在反反复复发热一周后,确诊流感,而且不只小宇,照顾他的妈妈也跟着中了招。记者了解到,随着气温进一步下降,呼吸道疾病逐步进入冬春季高发期。那么,孩子感冒发烧了,要不要马上送医院?得了流感,能马上运动吗?如何预防流感?就相关问题,记者也咨询了儿科医生。

母亲照顾期间也“中招”

泉州8岁的小宇从上周开始,就反反复复发热。“孩子已经发热一周,最高39℃,还流鼻涕、咳嗽,晚上咳得更厉害。我们到附近诊所看诊,医生开了阿莫西林、奥司他韦等药物,但吃了仍旧反复发热。”5日,小宇爸爸将他带至泉州市第一医院儿科看诊。

医生为小宇仔细检查,孩子的咽部充血,扁桃体无

肿大;双肺呼吸音清,未闻及干湿性啰音;手足口肛周无疱疹。肺炎支原体抗体检测显示阴性,血常规正常,而甲型流感病毒抗原检测呈阳性——小宇确诊甲流。

不仅如此,小宇的妈妈在照顾他期间也中了招,出现了发热、咳嗽、全身不适等症状,也确诊流感。

“大多数流感患者能自行恢复而不留后遗症,但部

分患者需要就诊,尤其是5岁以下幼儿(2岁以下婴幼儿更须注意),因为流感可引发重症病例,比如出现肺炎、心肌炎、重症流感相关脑病、休克、多器官功能衰竭等并发症。”泉州市第一医院儿科副主任医师陈真提醒,一旦出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊。

【医生问诊】

这些问题,您可能也碰到

针对家长关心的一些关于流感的问题,泉州市第一医院儿科陈真副主任医师作出解答。

问:孩子感冒发烧了,要不要马上送医院?

医生:流感大多数能够自行恢复。如果孩子只是轻症,比如低热,没有严重咳嗽、咳痰、呼吸急促等,建议居家观察1~2天,充分休息、多喝水。

如果孩子发热到38.5℃,可适当使用退热

剂。注意,18岁以下儿童禁用阿司匹林和含有阿司匹林的药物,以防发生严重的Reye综合征(一种严重的药物不良反应),小于6个月的婴儿以物理降温为主,退热药推荐对乙酰氨基酚。

若患儿出现以下情况需及时就诊:呼吸增快或呼吸困难、肤色变蓝或变紫、饮水不足、无法唤醒或缺乏互动、情绪不好或不愿让人抱,流感缓解后又出现发热或咳嗽、发热伴

皮疹等。除此之外,5岁以内(尤其是2岁以内)及有基础疾病患儿,建议及时就诊。

问:得了流感,能马上运动吗?

医生:流感病程一般7天左右,病程内,建议病情轻微患儿可适当日常活动,避免剧烈运动;病情较重,如果并发肺炎或者心肌炎患儿,建议休息,直至相关临床症状及指标恢复正常。

冬补有讲究 医生支“膏招”

专家提醒,膏方可以提高免疫力、预防流感,但要掌握正确的“打开”方式

海都讯(记者 胡婷婷) 今日大雪,是冬季的第三个节气,此时节气气温下降。“谚语说,冬季进补,开春打虎。”中医认为,秋冬蕴藏精气,调理滋补正当时,而服用膏方便是最佳方法之一。那么,膏方怎么用?有什么禁忌?近期流感等呼

吸道病毒疾病频频光顾,有什么膏方可以预防?

昨日,福州市中医院举办了膏方展示会。记者看到,现场展示了十余种膏方,有四物膏、川贝秋梨膏、安神膏、便通膏等等,各有功效。

57岁的福州市民刘大爷早早便赶来,他说每逢冬

季,自己都会来开膏方,已连续多年,感觉抵抗力提高了,今年还没有感冒。

“服用膏方是冬令进补的好方法,但也不是每个人都适合。”福州市中医院郑立升主任医师介绍,膏方有明确的针对性,正确的膏方进补方式应先经专业医师看诊,根

据个人体质、病情和需求开方,再遵医嘱服用,如果盲目服用了不适合自己的膏方,不仅无效,还可能弄巧成拙。

近期流感等呼吸道病毒疾病也频频光顾,有什么膏方可以预防?福州市中医院药学部主任潘鸿贞告诉记者,膏方的主要功效

就是提高免疫力,改善虚弱体质及亚健康状态。免疫力低的人群容易罹患流感,因此只要具备提高免疫力的膏方都有防流感的功能,如十全大补膏、薯蓣膏、补中益气膏等。

现场,很多中老年人关心,糖尿病患者是否可以服

用膏方?潘鸿贞主任说,膏方由煎煮好的中药汤汁进一步浓缩而成,不再添加其它化学添加剂,只是根据确有需求的处方添加部分糖。只要是不含糖的膏方,糖尿病病人都可以使用,建议糖尿病患者购买前先了解膏方是否含糖。