



秋冬季节儿童健康“大作战”

□通讯员 张英 舒立萍

秋冬来临,天气渐凉,对于免疫系统发育还不够成熟的儿童来说,由于抵抗力弱,耐受力比成人差,因而容易受到细菌、病毒等的侵害,秋冬季就成了儿童呼吸系统疾病的多发季节。宝宝不断地咳嗽、体温计上骤升的数字,成为父母最揪心、最焦虑的事。滨州市人民医院医师提醒市民:为了预防疾病的发生,守护儿童健康,家长们要加强对呼吸系统疾病的认识,重视预防,提高儿童自身免疫力。

什么是呼吸道感染?

呼吸道感染指的是致病性微生物(如病毒、细菌、真菌等)侵入呼吸道并进行繁殖导致的疾病,尤其在学龄前儿童中更为多见。主要分为上呼吸道感染和下呼吸道感染,上呼吸道感染主要指的是鼻、咽、扁桃体及喉部的感染,如扁桃体炎、流感等,下呼吸道感染主要是指一些气管、支气管和肺部的感染,比如气管炎、支气管炎、肺炎等。

秋冬季常见的呼吸道病原体有哪些?

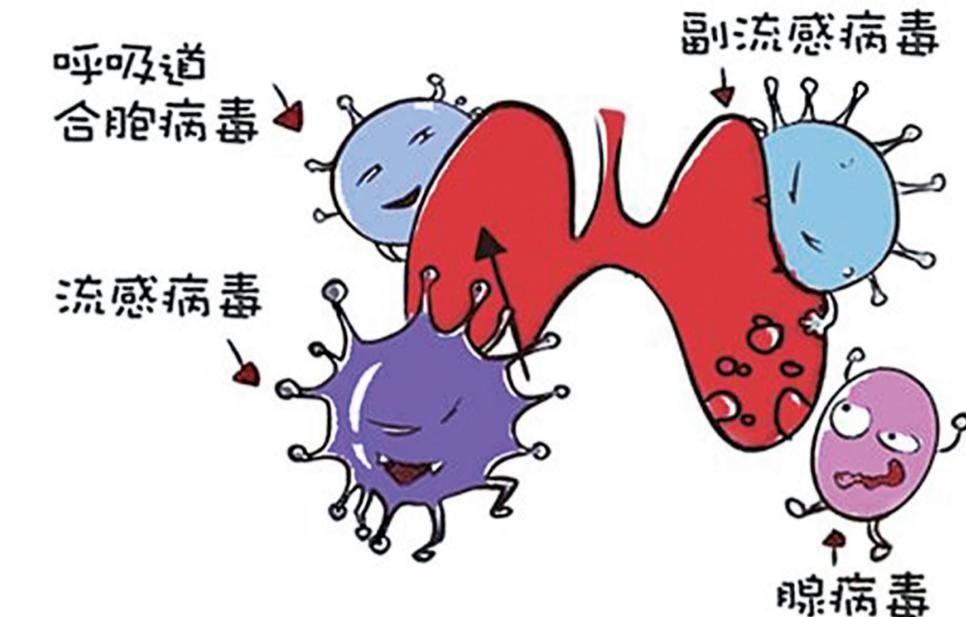
流感病毒。流感是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,儿童是流感的高发人群及重症病例的高危人群。

临床表现:主要症状为高热,体温可达39~40℃,可有畏寒、寒战,头痛、四肢肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞;儿童患者消化道症状的发生率多于成人,比如恶心、呕吐、腹泻等,常见于乙型流感病毒感染。婴幼儿流感的临床症状往往不典型;新生儿流感少见,但易合并肺炎,常有脓毒症表现,如嗜睡、拒奶、呼吸暂停等。大多数无并发症的流感患儿症状在3~7天缓解,但咳嗽和体力恢复常需1~2周。

肺炎支原体。肺炎支原体主要通过飞沫传播,人群对肺炎支原体普遍易感,主要见于儿童和青少年。感染肺炎支原体后不一定会引起肺炎,只有肺炎支原体侵入人体的下呼吸道才可能出现支原体肺炎。

临床表现:以发热、咳嗽为主,咳嗽早期以阵发性的刺激性干咳为主,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。婴幼儿起病急,可出现呼吸困难、喘憋、双肺哮鸣音等体征。

及时就医的情况:孩子发热持续3天,体温未见好转或病情反复,有明显咳嗽,呼吸



频率增快,或伴有喘息、呼吸困难、发绀、头痛、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、精神差、抽搐等要及时就医。

呼吸道合胞病毒。呼吸道合胞病毒是5岁以下儿童最常见的呼吸道感染病原体之一。

临床表现:小于2岁婴幼儿,特别是6个月龄内婴儿,病初2~4天表现为发热、鼻塞和流涕,之后很快出现咳嗽、喘息、呼吸急促等下呼吸道感染症状,可有呼吸费力和喂养困难等,严重时可出现发绀、鼻翼扇动、胸壁吸气性凹陷、心动过速、脱水等表现。2岁及以上幼儿和儿童多表现为上呼吸道感染,如鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑,可有发热;也可表现为气管炎、支气管炎和肺炎等下呼吸道感染。

腺病毒。呼吸道感染中常见的病原体,典型症状是发热、咳嗽、鼻塞和咽炎,两岁以下的儿童易引起比较重的腺病毒肺炎。表现为持续高热,可伴有咳嗽、喘息、呼吸困难、精神萎靡、烦躁。少数患儿有结膜充血、扁桃体有分泌物。

腺病毒感染一般属于自限性疾病,没有特效治疗药物,以观察病情变化和对症治疗为主。

鼻病毒。鼻病毒是一种常见的感冒病毒,它可以通过空气中的飞沫传播,也可以通过接触感染。鼻病毒通常会引起鼻塞、流涕、喉咙痛、头痛等症状,这些症状通常会在感染后的一周内自行消失。

宝贝发烧要不要去医院?

如果是比较小的婴儿,特别是3个月以内的婴儿,出现明显发热,伴有或不伴有呼吸道症状,都建议及时就医。

如果是年龄比较大的儿

物理降温图

1. 温水擦拭,绿色圈地方多停留稍用力
2. 红色圈禁止擦拭
3. 注意足部保暖
4. 擦拭时长不超过20分钟
5. 观察婴儿反应如有不适立即停止,联系医生
6. 30分钟复查体温



童,甚至学龄期以上的儿童,若只出现了发热或伴有轻微的呼吸道症状,而没有其它全身的表现,建议家长居家观察,使用一些对症的药物;若持续高热3~5天,或伴有明显的呼吸系统症状加重,甚至出现其它症状,建议及时就医。

儿童发热时爸爸妈妈如何护理?

1. **降温:**当宝宝体温<38.5℃且精神状态良好时,可以在家进行物理降温;体温>38.5℃时,可以用口服退热药,发热2~3天仍不退,要去医院就诊,做相关检查,以明确感染类型。如果患儿有明显发热引起的不适感,为改善患儿舒适度,可以给予退热药物,体温不是僵硬的指标。

2. 患儿发热时要保证水

分摄入:充足的水分摄入可以减少发热引起的脱水等一系列隐患。

3. **及时更换干爽衣物:**发热需要适当增减衣物,出汗后及时换干爽衣物,提高舒适度。

4. **照顾好患儿的饮食摄入:**患儿发热期间食欲、味觉、嗅觉等可能发生变化,避免给孩子吃过于油腻或刺激性的食物,尽量选择清淡易消化的食物;患儿渡过急性期,食欲恢复后,可能会要求零食、冷饮、反季水果等,但此时孩子胃肠道功能还未完全恢复,也需要进行控制,多食用易消化的食物,可以帮助孩子更好地恢复。

预防秋冬季儿童呼吸道感染做好哪些科学防护呢?

1. **接种疫苗、主动预防:**及时预防接种是预防感染最佳手段。可以根据孩子的自身情况,按需接种疫苗接种,如流感疫苗等,接种流感疫苗后一般2~3周可以产生足够的抗体,所以最好在流行季节前接种。

2. **保持室内空气流通:**每天通风2~3次,每次不少于30分钟。

3. **做好个人防护:**保持良好的卫生习惯和卫生礼仪,勤洗手,外出回家后、饭前便后、接触眼口鼻前都要用科学规范的方法认真洗手;尽量不要去人口密集的区域,如到医院就诊,一定要戴好口罩;咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻,用过的纸巾等垃圾要密封存放于垃圾袋中,并及时处理。

4. **保护性隔离:**避免儿童与感染呼吸道病毒的人密切接触。

5. **规律作息、睡眠充足:**养成良好的作息习惯,避免熬夜,有助于增强免疫力。

6. **均衡饮食:**食物多样化,确保摄入充足的优质蛋白



和新鲜的蔬菜、水果,增加营养,提高自身免疫力;保证充足的饮水,促进新陈代谢。

7. **适当运动:**鼓励孩子进行适量的户外活动,增强体质,提高抵抗力。

8. **保暖措施:**根据天气变化及时增减衣物,避免孩子受凉。穿衣合适的标准是——“颈背温暖无汗”。