

又到流感高发季： 这些预防要点不可不知



流感不等于感冒

流感,又称流行性感,特指由甲型或乙型流感病毒引起的急性上呼吸道感染。与普通感冒相比,流感的局部症状如流涕、咳嗽等往往较轻,但是它的全身症状往往很严重,多呈持续性高热、头痛、乏力等,症状持续时间也更长,容易发生肺炎、心肌炎等严重并发症,甚至导致死亡。流感疫苗对流感发病有一定的预防作用,但必须在流行季到来之前提前接种,保护期仅一年,所以必须每年接种一次。

感冒,通常指的是普通感冒,是一种由多种病毒感染引起的急性局限性的上呼吸道炎症,主要影响鼻子、喉咙、鼻窦,也可能影响声带。从接触病毒到产生症状和体征(潜伏期)至少两天。可以引起打喷嚏、鼻塞流涕、嗓子痛、咳嗽、低热、头痛和乏力,自然病程7~10天,某些症状可能延续3周。偶尔会引起肺炎等并发症。

为什么儿童 在冬季更容易感冒?

冬季气温较低,温差大,骤冷骤热,往往使小儿一时难以适应。孩子又大多不会保护自己,常随意添减衣服,使风寒侵入体内而致感冒。

寒冷的气温,可使呼吸道黏膜下血管收缩,黏膜表面的免疫球蛋白分泌减少,黏膜的防御屏障作用减弱,容易让病毒乘虚而入。

日照时间短、湿冷天气可能是冬春季节病毒活动猖獗的一大根源。大气污染重、雾霾天气一方面影响了日光中紫外线的照射量,另一方面大气气溶胶是病毒传播的温床。

学龄前或学龄儿童正处于幼儿园或学校集体的环境中,一旦有人得流感或感冒,同伴或同学间容易发生交叉传染,加快了传染病的传播速度。

流感或感冒时,家长如何做好护理?

小儿发生流感或感冒时,最好先去门诊评估一下,对于轻症的,一般只需在门诊随诊治疗,家长应遵医嘱做好家庭护理。

护理要点如下:

注意休息。让孩子充分休息,以减少体力消耗,病儿年龄越小,越需要休息,待症状消失后才能恢复自由活动。

调理饮食。孩子感冒后食欲多减退,应根据孩子食欲及消化能力不同,分别给予清淡、易消化的食物,如稀粥、面条等。鼓励孩子多饮水,防止脱水。

注意起居环境。居室安静,常开窗通风保持空气清新,禁止家长在室内吸烟,温

度宜恒定。适当增加室内湿度,相对温度控制在40%~60%为宜。

不滥用抗菌素。感冒初期多为病毒感染,抗菌素非但无效,使用不当反而会引起机体菌群失调,有利病菌繁殖,加重病情。一般在感冒头两三天可不用抗菌素。但当感冒症状持续三天仍无好转迹象,或化验血象有继发细菌感染的依据时,应遵医嘱酌情使用抗菌素。

发热的护理。对耳温在39℃以上者,可给予百服宁、美林等退热药。物理降温的效果虽然有争议,但温水擦浴仍不失为一种可选择的办

气温骤降,流感的威胁又一次到来。每年冬天,都有大量的人因此出现流涕、咳嗽、发热等不适症状。如何能在这流感高发的季节,有效地规避呢?下面这些问题一定要注意。

新郑时报 李显文 整理

法之一。为加快皮肤散热,不应盖太厚的棉被或穿过多衣服。

6个月至3岁的小儿感冒发热时应警惕高热惊厥的发生。有过高热惊厥史的儿童,最好在发热头两天给予预防惊厥的药物。

其他对症措施:鼻塞者可酌情使用小儿专用的0.5%呋麻滴鼻剂,一般每侧鼻孔只需一滴就可达到效果;咳嗽频繁者可酌情服用小儿专用的止咳糖浆;有痰者应先给予祛痰药物。

仔细观察症状体征变化,若发现可能发生并发症,应及时到医院复诊,请医生及时调整治疗方案。

如何预防流感?

增强免疫力;避免去人多拥挤,通风不畅的公共场所;注意休息,居室通风,多饮水;勤洗手,注意卫生。

流感疫苗接种是预防流

感的最有效方式,美国儿科学会建议所有6月龄以上儿童普遍进行疫苗接种预防季节性流感。

季节性流感的药物治

疗与预防主要以奥司他韦为主,治疗强调在出现症状48小时内尽早给药,但是如果超出48小时给药,仍然能从治疗中获益,这一点尤其对于重症患儿意义更大。

