



这几天,流感肆虐,很多宝宝都没能躲过,都受到了流感病毒的伤害。不少家长之间的交流也从孩子最近学了什么,变成了孩子最近咳嗽不断,食欲不好。孩子出现感冒之后,该如何保护好孩子呢?今天,小编就来给大家讲一讲关于流感的那些事。记者 鲁慧 整理

流感来袭 该怎样保护好孩子?

如何预防流感?

- 注意个人卫生,勤洗手,特别是饭前便后,触摸眼睛、鼻或口腔后,外出回家后,尽量用洗手液或肥皂、流动水洗净。
- 保持环境清洁和通风,尽量减少到人员密集、空气污浊的场所。
- 做好个人防护。在学校、医院等公共场所及家里,都应尽量避免接触呼吸道感染患者,不得不接触时请做好个人防护,如佩戴口罩。
- 家里有人感染流感,建议尽可能隔离,尤其要减少与孩子接触的机会;有两个孩子,其中一个感染流感时,应尽可能相对固定1名家庭成员照顾患儿并注意加强个人防护,近距离接触患者时,应戴口罩;其他家庭成员应尽量减少与流感患儿的接触机会,尤其是未感染流感的孩子,尽量减少与患儿的接触。
- 根据气温变化为孩子增减衣物,平衡膳食,加强锻炼,保证睡眠,增强体质和免疫力。
- 接种流感疫苗是最好的预防方法,除特殊情况(小于6个月、对鸡蛋过敏及其他不适合接种的疾病等),建议在流感季节来临前,在医务工作者指导下为孩子接种疫苗。

儿科医生也多是父母,由于工作原因,他们可以说是各种病毒和细菌的最密切接触者,为了避免给孩子染上病,下班之后、回家之前,他们总习惯洗个澡,或者至少在抱孩子之前,洗手洗脸、更换衣物,避免因接触导致病菌感染。

孩子发烧了怎么办?

发烧是一种症状,是孩子身体的免疫系统在与病菌做斗争。宝宝发烧应充分休息,应遵医嘱按时服药,掌握并使用正确的儿童降温方法:物理降温+药物降温相结合。体温超过38.5℃且持续物理降温无效时建议服用退烧药。这两种降温方法都是对症治疗,能提升孩子的舒适感,减轻炎症致热因子(炎症反应)引起的全身不适,避免发生高热惊厥。

在家如何护理流感宝宝?

● 别捂着。婴幼儿体表面积大,经皮肤散热是婴幼儿降温的一个重要途径。在体温上升阶段,畏寒、寒战是高热的伴随症状,预示着体温还会上升,此时依然不能给孩子捂得太多,如果觉得冷,可以多给孩子喝温热水,多出汗、多小便也能达到降温作用。

● 温水擦浴。将孩子过厚的衣服

脱去后,用温水反复擦拭脖子、腋窝、腹股沟、腠窝,这些是大血管流经的地方,让降温后的血液流经全身,达到降温作用。不过需要注意,孩子前胸、后背不要擦拭。此外,也可以用比发热体温低1℃~2℃的水给孩子泡温水浴。

● 居家消毒。所有家庭成员与流感患儿密切接触时要注意个人卫

生,并做好个人防护,近距离接触流感患儿时,应戴口罩;直接接触患儿后,或处理患儿使用过的物品、接触呼吸道分泌物后,应当使用清洁剂洗手或者使用消毒剂消毒双手。

在此提醒宝爸宝妈,流感患儿应根据医生建议在家休息,暂时不要上学;体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后,方可复课。

发烧了,饮食该如何调理?

宝宝发烧期间家长还需督促宝宝多喝水,饮食清淡易于消化且富有营养。

● 6个月内宝宝饮食上建议继续母乳或配方奶喂养,需注意有无呕吐或腹泻。

● 6个月以上以辅食为主要膳食的婴儿,应以半流食为主,可继续

食用已经习惯的食物喂养,如粥、面条、烂饭等。但不应选择高脂高糖高纤维的食物,且不应添加新的辅食。如进食量少,可增加餐次。

● 1岁以上幼儿发热,饮食应清淡、易消化,营养充足并含有丰富的维生素,一般以流质或半流质食物为主,如米粉、米粥、面片、面条、小馄饨、蛋

羹等,适当添加鸡蛋、瘦肉等优质蛋白质。可根据孩子的喜好程度以及接受程度搭配一些新鲜水果,如果宝宝此时消化不好,可以将水果切碎煮软。恢复期可以食用清鸡汤面、菜泥粥等食物。病情好转后,宝宝食欲恢复,可以适当增加瘦肉、鱼肉、豆腐等高蛋白食物,并增加活动,帮助消化。

温馨提醒

医院不拒绝任何一位患者,但在就诊高峰期间,等待时间会相对延长,建议家长先在家通过手机微信等方式预约,合理安排就诊时间。

如果孩子精神状态尚可,建议家长尽量避开人手相对紧张的夜间急诊,如选择急诊就诊,请按照分级诊疗规定,遵从医生安排,合理利用急诊资源,让真正的急诊病人优先使用。

