



李多多对患儿进行诊断

# 面对甲流 儿童的治与防

□记者 刘志松

甲流是由甲型流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,儿童患病率高于成年人,严重危害人类健康。儿童如何科学防治甲流,日常生活中有哪些注意事项?1月20日,带着这些问题,记者采访了新乡医学院第一附属医院儿科主任、河南省呼吸与危重症学会变态反应分会委员李多多。

李多多告诉记者,我们常说的流感,是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。根据基因和表面蛋白的不同,流感病毒可以分为甲、乙、丙、丁4种类型,而且每种类型还可分为不同的亚型。其中甲型流感病毒最容易发生变异,可以引起大规模流行,也最容易导致严重并发症。

## 甲流的症状和治疗

流感的传染源主要是感染病毒的患者。患者在发病前24小时到发病后3天至7天内都具有传染性,儿童的传染期可能会更长。病毒主要通过打喷嚏、咳嗽时产生的飞沫传播。飞沫中的病毒可以在空气中悬浮并传播到2米范围内。此外,病毒还可以通过接触被污染的物体表面后再触摸口鼻而

感染。值得注意的是,流感病毒在低温和干燥环境下可以在物体表面存活数小时甚至数天,这也是冬春季节容易发生流感的原因之一。

当孩子感染流感后,通常会出现突然发热、寒战、头痛、全身酸痛等症状,体温可能迅速升高到38.5℃以上,伴随着明显的乏力感。几乎所有患儿

都会出现呼吸道症状,如咽喉疼痛、咳嗽、流鼻涕等。部分孩子还可能出现食欲下降、恶心、呕吐或腹痛等消化道症状。这些症状通常比普通感冒更为严重,持续时间也更长。

在治疗方面,目前临床上主要采取对症治疗和抗病毒治疗相结合的方式。如果在发病48小时内确诊,

医生可能会建议使用抗病毒药物,如奥司他韦、玛巴洛沙韦等,这类药物可以缩短病程,减轻症状。但需要注意的是,抗病毒药物必须在医生指导下使用,不能擅自服用。此外,家长朋友们可以适时给患儿退热处理,以及在医生指导下应用一些缓解症状的药物。

## 预防流感的关键在于日常生活中的细节管理

预防流感的关键在于日常生活中的细节管理。

首先,要培养孩子良好的个人卫生习惯。教导他们勤洗手,特别是在外出回家、进食前、如厕后都要用肥皂或洗手液认真清洗双手。咳嗽或打喷嚏时要用纸巾或者衣袖遮住口鼻,用过的纸巾要立即丢入垃圾桶。同时,要避免用手直接触摸眼睛、鼻子和嘴巴,这些都是病毒入侵的重要途径。

居家环境的管理同样重要。保持室内空气清新是关键,建议每天定时

开窗通风2次至3次,每次15分钟至30分钟。室内温度最好保持在18℃至24℃,相对湿度在40%至60%最为适宜。经常清洁和消毒孩子接触的物品表面,如玩具、门把手、桌面等。在流感高发季节,尽量避免带孩子去人群密集的公共场所,必须外出时可以戴口罩作为防护。

科学的作息对预防流感也起着重要作用。充足的睡眠是增强免疫力的基础,学龄前儿童每天应保证11小时至13小时的睡眠时间。建立规律的

作息时间表,按时起居。适量的运动能够提高身体素质,建议孩子每天进行1小时至2小时的户外活动,但要注意避免过度疲劳。

饮食方面需要特别注意营养均衡。日常饮食应该做到荤素搭配、粗细粮合理调配。多给孩子食用富含优质蛋白质的食物,如鱼、禽肉、鸡蛋、牛奶等。多补充维生素C含量丰富的新鲜水果和蔬菜。在日常饮食中可以适当添加一些发酵食品,如酸奶,以补充益生菌。要特别注意保证充足的水分

摄入,建议每天饮水6杯至8杯,以温开水为主。

在选择食材时,建议优先选择当季新鲜食材,特别是绿叶蔬菜,胡萝卜、南瓜等富含胡萝卜素的蔬菜,这些食物可以帮助维持呼吸道黏膜的健康。豆类及其制品富含优质蛋白质和微量元素,建议每周食用3次到4次。坚果类食物如核桃、杏仁等,含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素E,可以适量食用。在水果选择上,除了柑橘类,猕猴桃、草莓等都是维生素C的良好来源。

## 关于甲流的注意事项

注意事项方面,除了之前提到的基本防护措施,还需要特别注意以下几点:

在换季时节,要特别关注室内外温差,合理增减衣物。建议采用分层穿衣法,既方便调节,又能避免出汗过多或受凉。外出回家后,要立即更换衣物,不要穿着沾染病毒的衣物在家中活动。

对于上幼儿园或中小学的孩子,要准备便携的防护用品。可以在书包里放置便携式洗手液、纸巾、备用口罩等。教导孩子在与同学交往时保持适当距离,不要共用文具和餐具。如果学校采用集体用餐,建议给孩子准备个人餐具。

家中如果有多个孩子,其中一个感染流感时,要注意将患病儿童与其他孩子隔离。可以安排患病儿童在单独的房间休息,并保持房间通风。同时要注意消毒患儿使用过的物品,包括餐具、毛巾、玩具等。

如果孩子感染了流感,首先要保持冷静。出现持续高烧(体温超过39℃)、呼吸困难、精神状态明显改变、持续呕吐或拒绝进食等情况时,应立即就医。在家护理期间,要让孩子充分休息,避免剧烈活动,多喝温水,保持充足的水分摄入。饮食以清淡易消化为主,可以多喝些米汤、蔬菜汤等流质食物,少量多餐,

避免食用生冷、油腻的食物。

在康复期间,要注意循序渐进地恢复活动量,不要急于让孩子参加剧烈运动。饮食上也要循序渐进,逐步恢复正常饮食,注意补充优质蛋白质、维生素和矿物质。继续保持良好的卫生习惯,观察孩子的身体状况,预防复发。特别要注意的是,流感可能会导致一些并发症,如中耳炎、支气管炎、肺炎等,如果康复期出现新的症状,应及时就医。

对于免疫力较弱的儿童,医生会建议在流感流行季节前接种流感疫苗。比如在北方地区,建议每年9月至10月接种流感疫苗,接种后2周至4周可以让身体产生保护性抗体。这种保护能持续6个月到8个月,可以帮助儿童平稳度过流感季节。虽然接种疫苗不能完全预防感染,但可以显著降低感染后发生严重并发症的风险。

李多多表示,通过增强免疫力、保持良好的生活习惯以及及时的治疗,流感对儿童的威胁可以大大减小。家长的科学防护意识,及时采取有效措施,是保护孩子健康的关键。在每年流感季节到来时,了解病毒、做好防护、保持健康的生活方式,能够帮助我们有效预防流感,使孩子能够健康、平安地度过每一个冬季。

