

本期关注

儿童群体如何防护及应对感染?

- 婴幼儿家长应当更加注重自身的健康防护,如家中儿童感染新冠病毒,应尽量由健康状况良好、已接种加强疫苗的家长去照顾。
- 建议家长储备儿童解热镇痛类药物,如果儿童感染新冠,应当视孩子的症状分情况处理,切忌过度用药。

范语晨

“儿童自我保护意识相对较弱,学校、家长要更加注意做好防护与健康监测。同时,儿童感染新冠后发生肺炎的概率较低,因此家长无需过度担心,视儿童年龄、具体病情做好科学应对即可。”北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任李侗曾表示。

目前,恰逢冬季流感等呼吸道疾病高发,新的疫情防控政策下如何保护好儿童健康,儿童感染新冠后如何应对,成为家长们最关心的问题。

非必要不聚集
外出一定要戴好口罩

针对儿童群体的新冠易感性与感染后的症状,专家表示,目前儿童感染新冠病毒的概率与成年人差不多,感染后的症状比普通感冒重,比流感轻一些,痊愈周期也与成人类似,大多数在一周之内。

“相较而言,儿童感染新冠后更容易出现高烧症状,但从临床观察来看,新冠病毒喜欢锚定儿童的上呼吸道,所以患肺炎的概率反而更低,家长不必过度担忧。”专家认为,儿童群体面临的防控难点主要在于集体感染风险大。“奥密克戎传播速度本身就很快,而儿童自我保护意识较弱,因此儿童相对成人来说更容易发生集中感染。因此,如疫苗接种年龄进一步放宽,儿童也应当积极接种。”

专家强调,儿童外出时一定要戴好口罩。“特别是乘坐公共交通工具时,要更加注意手卫生,触摸公共区域后一定要及时洗手或者



用消毒湿巾消毒。在没有洗手消毒前,千万不要去揉眼睛、摸口鼻。”

坚持健康生活方式
婴幼儿家长要注意自身防护

针对居家防护的要点,专家表示,疫情形势在变化,但我们一直以来倡导的健康生活方式要继续坚持。“除了备足口罩、适量抗原试剂盒外,要注意家中空气流通,让孩子保证充足睡眠,加强身体锻炼,膳食营养均衡,多喝水。让身体保持在健康状态,能够减少感染的概率,一旦感染也能更快康复。”李侗曾说。

专家提示,婴幼儿家长应当更加注重自身的健康防护。“减少聚会,注意手卫生,去医院或其他人群聚集的地方时戴N95口罩,回家后在接触婴儿之前务必洗手并换下外套,打喷嚏咳嗽时一定要避开孩子。”

另外,为降低家庭成员间互相感染的风险,专家建议,如家中儿童感染新冠病毒,应尽量由健康状况良好、已接种加强疫苗的家长去照顾,避免让家中的脆弱人群如老人、孕妇去照顾生病的孩子。

儿童感染后视症状应对
发烧三天未缓解要及时就医

儿童、婴幼儿发生感冒、发烧症状时应如何正确应对?李侗曾表示,原则上小于3个月的婴儿如果发烧,应第一时间去医院就医。3个月以上的孩子出现感冒发烧症状,应先立即排查孩子的密切接触者,并对孩子进行抗原检测,尽快确定是否感染新冠。

如确认感染新冠,应当视孩子的症状分情况处理。“如果孩子精神状况尚好,症状比较轻,体温也不是很高,可以暂时居家观察。如果孩子发烧三天后还没有缓解的趋势,或是精神状态很差,出现意识模糊、呼吸急促、恶心呕吐等问题,应及时就医。”李侗曾说。

家中有儿童,应当准备哪些药品?对此,李侗曾表示,儿童最常用、最需要的是解热镇痛类药物,“3个月以上的婴幼儿,发烧时可以用对乙酰氨基酚混悬液,6个月以上的孩子发烧可以用布洛芬混悬液。”

此外,李侗曾提醒,儿童感染新冠后切忌过度用药。6岁以下儿童如咳嗽不严重,不建议用镇咳药,1岁以上的孩子可以靠喝蜂蜜来缓解咳嗽症状。6岁以上儿童可以适当用镇咳祛痰的药物,如右美沙芬愈创甘油醚糖浆等。

(《中国妇女报》)

答疑解惑

新冠肺炎 普通感冒 流感 如何区分?



孙红丽 闫妍

普通群众该如何区分新冠肺炎、普通感冒和流感呢?专家表示,它们都属于呼吸道的病毒感染性疾病,有类似之处,但也有很多区别。

首先,从病原上来看。普通感冒是由定植的一些病毒导致的,如鼻病毒;流感是流感病毒导致的;新冠肺炎是新冠病毒。

第二,从传染性来看。感冒是没有传染性的,当抵抗力下降时,在上呼吸道定植的一些病毒复制后可引起症状。流感和新冠都具有传染性,新冠的传染性明显高于流感。

第三,从感染部位来看。普通感冒一般在上呼吸道,不会引起肺炎;流感大部分也在上呼吸道,极个别或有基础病的老年人可能会累及到肺部;但新冠可导致肺炎,新冠病毒感染后可诱发一系列基础病的加重,这是新冠一个很重要的特点,所以不能忽视。

第四,从发生季节来看。感冒没有季节性,一年四季都可能发生,如果抵抗力下降,就可能出现局部的病毒繁殖导致症状;流感的高发季节主要是秋冬季;新冠病毒感染也没有明显的季节性,一年四季均可能发生,但秋冬季节高发。

第五,从临床表现上看。感冒症状一般比较轻,主要以上呼吸道症状为主,如流鼻涕、鼻塞,个别会有低热症状,很少有高热的;流感常伴有全身症状,如头疼、发热、咽痛、肌肉关节酸痛等;感染新冠病毒后可出现发热、肌肉关节酸痛、咳嗽、嗅觉味觉下降等,还可能诱发基础病的加重,尤其是老年人。

第六,治疗方面。普通感冒具有自限性,一般不需要特殊治疗,1天~3天就好了;流感有特效药,通过抗病毒治疗可以减轻症状,减少并发症的发生;新冠目前虽然也有抗病毒药,但治疗应该更加积极,尤其是患有高血压、冠心病等基础疾病的老年人,更要尽早进行干预,避免病情恶化,包括抗病毒治疗、氧疗、中药等综合治疗。

专家提醒,一旦出现发热等症状,一定要及时到医院就诊,甄别排查是新冠还是流感。如为新冠病毒感染,除了抗病毒治疗外,还要避免进一步传播风险,同时密切监测病情变化,防止发展为重症,包括基础病加重的风险。

(《大众卫生报》)

答疑解惑

小学前,幼儿要不要识字?

专家温馨提醒,让孩子对学习充满兴趣才是关键。

要不要学认字和写字?这是幼小衔接被问及最多的一个问题。在专家看来,这个问题背后更深层次的思考是家长如何看待孩子学习。

“认字只是孩子学习的开始。孩子上小学后,家长还会遇到各种各样的问题,如个别孩子跟不上进度、不知如何与同学友好相处、不喜欢班上的老师等,我们不能头痛医头,脚痛医脚,家长首先不要太焦虑,我们把孩子送进学校,就是让孩子去学习的,他怎么可能一进学校就什么都做得很好呢?人本来就该在学习中不断犯错、吸取教训、积累经验,并慢慢长大。所以,请把孩子的一切表现都看作是成长中的正常表现,耐心等一等他吧!”

专家强调,在小学阶段,让孩子对学习充满兴趣,比一时的学习成绩更重要,过早地抢跑很容易浇灭孩子求知欲的火苗。因此,在孩子上小学前,家长要把注意力放在学习兴趣的培养上,兴趣是最好的老师,也是孩子持续学习的动力和源泉。

(《羊城晚报》)

家有儿女

专家开出儿童防新冠药物清单

西药

不少家长关心预防和治疗新冠病毒、流感病毒需要为孩子准备哪些药物,首都儿科研究所多学科专家建议,针对新冠、流感症状的治疗和缓解,家长可准备一些常用的儿童非处方药物。

如果出现发热、头痛、咽痛,明显影响睡眠的症状,建议使用适合儿童的布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药物;

如果出现痰多、咳嗽费力的情况,建议使用乙酰半胱氨酸颗粒;如果鼻塞严重,可以短期使用羟甲唑啉鼻喷剂喷鼻。

中成药

对于发热、咽痛、大便干燥、舌红苔白或黄的儿童,可以使用清热散瘟口服液、小儿豉翘清热颗粒、双紫黄颗粒;伴有轻微咳嗽者,可以使用连花清瘟胶囊或颗粒;伴有大便粘腻不畅或腹泻、舌红苔白腻黄腻者,可加用藿香正气软胶囊或口服液;如果怕冷、手脚凉明显,可加小儿柴桂退热颗粒;如果出现咳嗽,可以使用杏仁止咳口服液、清肺化痰口服液、复方鲜竹沥液等;如果鼻塞流涕比较明显,可以使用鼻炎清口服液等。

专家提醒

清热的中药制剂选用一种

即可,以免出现药物过量风险。儿童服用中药后可能出现大便次数增多的现象,如果大于每天3次,可酌情将药量减半服用。如出现其他不适症状,需在医生指导下确定是否停药或进一步处理。

儿童如持续高热超过3天仍没有缓解,甚至其他症状越来越重,有明显呼吸急促、喘憋,尤其是活动后憋气的情况,或是出现嗜睡、惊厥、拒食或喂养困难等神经或胃肠道表现,应立即前往医院就诊。

对于有基础病的患儿,建议首选医院观察治疗。

(《北京晚报》)