



# 孩子发烧要不要去医院?

出现这几种情况应立即就医

近期,儿童呼吸道感染性疾病多发。常见的儿童呼吸道感染的病原体有哪些?孩子什么情况下该去医院?居家时家长可以做什么?北京协和医院儿科副主任医师马明圣为您解答——

## 近期儿童常见呼吸道感染有哪些?

近期北方地区儿童呼吸道感染常见病原分别为流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、肺炎支原体。这四种病原体引起呼吸道感染症状相似,如发热、咳嗽等,但症状各有特点——

儿童感染流感病毒常常表现为高热,体温可达39-40℃,可有畏寒、寒颤、头痛,伴有咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞。此外,会有全身肌肉酸痛表现,部分儿童会有恶心、呕吐、腹泻等症状。婴幼儿流感的临床症状往往不典型。

腺病毒感染也会引起高热,可伴有咳嗽、喘息。

呼吸道合胞病毒主要表现为上呼吸道刺激症状,如鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑等,伴发热。2岁以下儿童感染可以出现喘息,6月龄以下的婴儿、基础肺病的儿童、早产儿、先天性心脏病的婴儿感染后症状可能会更重。

支原体感染多见于5岁及以上儿童,发热以中高热为主,咳嗽较为剧烈,干咳为主。

家长可以根据自己孩子的症

状、年龄、相关病人接触史进行初步判断。

## 孩子什么情况下需要去医院?

如果孩子精神状态好,可以在家对症处理。如果有以下表现,需要及时就医:

精神反应差、嗜睡。  
持续高热超过3天。

呼吸明显增快:小于2月龄,呼吸次数 $\geq 60$ 次/分;2-12月龄,除去发热和哭闹的影响,呼吸次数 $\geq 50$ 次/分;1-5岁,呼吸次数 $\geq 40$ 次/分;5岁以上,呼吸次数 $\geq 30$ 次/分。

面色苍白、发灰或青紫。  
出现惊厥,意识改变。  
拒食或喂养困难、尿量明显减少。

6月以内孩子发热,需要及时去医院就诊。

## 家长应该如何处理?

如果孩子低热,不影响玩耍,无需过分处理,适当多喝水,注意观察孩子的情况。

如果孩子体温超过38.5℃或者有明显的不适症状时,最有效的处理方式是服用退热药,这时机体便会通过出汗散热使体温下

降,缓解不适。

口服退热药可能导致孩子大量出汗,更要注意补充水分,必要时还可以补充电解质;当孩子发热时,不要给孩子多穿衣服,也不要捂着厚厚的被子,这样会影响孩子身体散热,加重发烧的症状;不要使用酒精浴,不仅会增加孩子不适,甚至还有酒精中毒的风险;发热会影响孩子食欲,并且让孩子消耗的能量增多,建议鼓励孩子进食,以碳水(粥、面条)和新鲜水果为基础,补充优质蛋白(蛋、奶)。

## 应选用哪种退热药?

关于退热药,目前国际公认的儿童可以使用的有两种——对乙酰氨基酚和布洛芬。在绝大多数情况下,二者无论是在有效性还是安全性方面,都没有实质性差别。

两次服用退热药的间隔不要小于4小时,每24小时服用退热药的次数不要超过4次。

不建议两种退热药交替使用,这样容易导致孩子吃更多的药。服用退热药时不要同时服用含有退热药成分的复方感冒药,这样也会造成孩子药物服用过量。

## 孩子久咳不愈,家长如何处理?

如果孩子偶发咳嗽,不必用药。不建议家长自行给孩子服用镇咳药物,因为咳嗽是人体的保护性反射,有助于排出呼吸道分泌物。家长可提高空气湿度等,增加呼吸道舒适度。

如果咳嗽比较多,可以口服化痰药物,如氨溴索、甘油醚等。

如若咳嗽严重影响日常生活或正常睡眠,此时应考虑带孩子前往医院,在医生的指导下,服用止咳祛痰的药物。

## 如何预防呼吸道传染病?

保持良好的个人卫生习惯是预防呼吸道传染病的重要手段。比如勤洗手;在呼吸道感染疾病流行季节,尽量避免去人群聚集场所,减少接触呼吸道感染患者;尽量避免手触摸眼睛、鼻或口。

当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时,应同时做好患儿及自身的防护,戴好口罩,避免交叉感染。

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。(午综)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 4种情况建议戴好口罩



当前呼吸道疾病进入高发时期。4种情况要戴口罩:前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时;老人儿童孕妇等重点人群乘坐公共交通、前往人群密集场所时;养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所,有外来人员进入和公共服务人员工作期间;出现发热、咽痛、咳嗽等流感样症状期间。

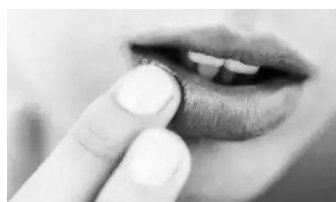
#### 皮肤干痒洗澡别超10分钟



不少人喜欢用很烫的水洗澡,甚至使用碱性较强的沐浴产品,使秋冬季节本就干燥的皮肤失去皮脂滋润,加剧瘙痒。由于空气、环境等原因导致皮肤屏障破坏后,经皮水分丢失增加,皮肤容易产生湿疹、炎症等问题。洗澡水温度应与体温相当,最好不要超过40℃,洗澡时间别超10分钟。

### 红灯

#### 嘴巴总是起皮可能是唇炎



嘴唇的厚度仅为皮肤的三分之一,并且没有汗腺、油脂、毛发等保护。由于缺乏屏障保护,一到秋冬嘴唇就容易起皮、干裂。如果嘴唇频繁脱皮、瘙痒,涂抹任何防护用品都无法缓解时,很可能是唇炎。预防唇炎注意避免用舌头舔嘴唇,养成多喝水的习惯,保持唇部湿润。

#### 压力会悄悄偷走心脏血液



压力较大时,冠状动脉血管收缩反应会发生异常,比如微血管收缩就容易诱发心肌缺血。长期处于压力下,还会引起胆固醇上升,血糖升高,血小板黏滞性增加,这些应激反应会逐渐损害血管系统,甚至成为心脏病突发的导火索。

·广告·

## 丰台区市场监管局石榴庄街道所

### 开展市场领域计量专项检查

为进一步维护计量市场秩序,保护消费者合法权益,丰台区市场监管局石榴庄街道所开展市场领域计量专项检查,切实增强市场经营者依法经营、诚信经营意识,坚决打击“缺斤短两”和计量作弊违法行为。

**加强宣传,社会共治** 通过召开专题培训会、上门指导、发布宣传册等方式,向市场管理者、市场内商户以及广大消费者宣传《中华人民共和国计量法》《中华人民共和国消费者权益保护法》《集贸市场计量监督管理办法》等法律法规,压紧压实市场管理者及经营者计量主体责任,提升经营主体诚信守法和消费者计量维权意识。

**夯实责任,规范经营** 督促市场管理方落实《集贸市场计量监督管理办法》相关政策规定,

加强内部管理和自查自纠,规范设置公平秤、意见箱,并统一醒目标识,方便群众监督、复称;完成农贸市场所有在用电子秤的强制检定工作,未经检验电子秤一律不得使用,确保计量器具精准;与经营者签订计量诚信承诺书,积极引导经营者诚信经营,共同维护市场信誉。

**高度关注,强化监管** 针对群众关注度高的缺斤短两问题,持续开展“净重”专项整治行动,重点整治海产品塑料袋占重、蟹类过度捆绑、称重不规范等问题,采取巡查、暗访、抽查等多种方式,扩大计量监管日常检查频次和范围,有针对性地开展正面引导,严厉打击计量违法行为,加大典型案例曝光力度。

(王春晖)



### 选酸奶时关注3个指标

面对琳琅满目的各种酸奶,要想挑出健康又实惠的,记住下面3个指标即可:

**蛋白质含量:大于2.3克/100克** 奶类富含蛋白质,氨基酸组成跟人体接近,吸收利用率高,是非常好的优质蛋白质来源。原味酸奶的蛋白质含量不能低于2.9克/100克,风味酸奶(果味、巧克力味等)蛋白质含量不能低于2.3克/100克。

**碳水化合物:低于12克/100克** 一般情况下,每100克无糖酸奶含有4-6克碳水化合物,这

是天然存在于牛奶里的乳糖。总碳水化合物-乳糖=添加糖含量,例如,营养成分表中标注含12%碳水化合物的酸奶,添加糖实际上在7%左右。如果对含糖量比较在意,建议选择碳水含量12%以下的酸奶。

**贮存条件:2°C-6°C** 如果喝酸奶是为了获得乳酸菌的益处,建议选择低温含有活菌的酸奶,“活菌型”酸奶储存条件一般为2°C-6°C;如果不需要活菌,可以选常温酸奶。

(朱峰)