

儿童流感，不容小觑

□殷伏生 蚌埠市第一人民医院

流感，也称为流行性感冒，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒主要分为甲型、乙型和丙型，甲型和乙型流感病毒每年呈季节性流行。全国流感监测结果显示，每年10月份我国各地陆续进入流感冬春季流行季节。对于流感，人群普遍易感，儿童尤其是5岁以下的幼儿，更容易感染并发展为重症，所以，儿童流感不容小觑！

流感起病急，虽然大多数为自限性疾病，但部分患者因出现肺炎等并发症或基础疾病加重发展成重症病例，少数病例病情进展快，引起多脏器功能衰竭而死亡。重症流感主要发生在老年人、年幼儿童、肥胖者、孕产妇和有慢性基础性疾病者等高危人群。

■了解主流流感病毒

目前感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型和乙型流感病毒中的Victoria和Yamagata系。流感病毒对乙醇、碘伏、碘酊等常用消毒剂敏感；对紫外线和热敏感，56℃条件下30分钟可灭活。

传播源：患者和隐性感染者是主要传染源，从潜伏期末到急性期都有传染性。儿童、免疫功能受损及危重患者病毒排毒时间可超过1周。

传播途径：流感病毒主要通过飞沫传播，当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时，可以将病毒传播给他人，病毒也可以通过接触被病毒污染的物体表面后触摸口鼻眼等黏膜传播；在特定场所，如人群密集且封闭或通风不良的房间内，也可能通过气溶胶的形式传播。

易感人群：人群普遍易感，儿童尤其是5岁以下的幼儿，由于免疫系统尚未完全发育，更容易感染流感病毒并发展为重症。

■儿童流感的临床表现

儿童流感临床表现多种多样，涉及多系统多脏器，主要以发热、头痛、肌肉痛和全身不适起病，临床可分为普通病例和重症病例。

普通病例：起病急伴发热，多为高热，体温可高达39-40℃，儿童流感发热程度通常高于成人，可有畏寒、寒战，多伴头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽痛、咳嗽、流涕或鼻塞、恶心、

呕吐、腹泻等；儿童流感消化道症状多于成人，常见于乙型流感患儿。大多数无并发症的普通病例流感患儿症状在3-7天缓解，但咳嗽和体力恢复常需1-2周。

重症病例：病情发展迅速，体温多持续在39℃以上，常发生肺炎合并症，可快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症、脓毒性休克、心力衰竭、肾衰竭，甚至多器官功能障碍。主要死亡原因是呼吸系统并发症和流感相关性脑病或脑炎。

■警惕儿童流感的并发症

儿童流感并发症，通常包括肺炎、呼吸衰竭、心肌炎、心包炎、心力衰竭、脑病等，有时可能因病情进展快而危及生命。建议如果孩子持续高热、发热超过3-4天，或者出现咳嗽不止、呼吸困难、青紫、惊厥、头痛、呕吐、精神萎靡、饮水少等情况都应及时就诊。

■儿童流感应及时隔离和治疗

居家隔离治疗的应保持房间通风，佩戴口罩，充分休息，多饮水，饮食方面应当以易于消化和富有营养为主。尽早抗病毒治疗，发病48小时内进行抗病毒治疗可缩短病程、减轻症状，阻止病毒繁殖，目前常用的抗病毒药物如奥司他韦、玛巴洛沙韦、帕拉米韦等。对于重症流感或有重症高危因素的流感病例应当尽早给予抗病毒治疗，切忌盲目使用阿莫西林、头孢以及红霉素、阿奇霉素等常用“消炎药”。在明确有细菌感染

指征时，需在医生的指导下合理使用抗菌药物。

在儿童发热或高热时，可进行物理降温和应用退热药物降温，目前儿童退热药物首选布洛芬、对乙酰氨基酚，忌用阿司匹林或含有阿司匹林以及其他水杨酸类制剂如赖氨酸阿司匹林（赖氨酸匹林）等，对于有严重肝损害的退热药尼美舒利（瑞芝清）也应禁止使用。

在中医药方面，应当辨证地使用中医药，根据不同的辨证分型选择中成药或中药，儿童常用的中成药可选儿童抗感颗粒、小儿豉翘清热颗粒，有高热咳嗽痰多时可选择小儿肺热咳喘颗粒（口服液）等。

■预防流感的最好方法是接种疫苗

流感重在预防，预防流感的最好方法是接种疫苗。流感疫苗接种是预防流感、减少流感重症和死亡的有效手段，推荐6月龄以上儿童每年接种流感疫苗。药物预防不能代替疫苗接种，建议对有重症高危因素的密切接触者进行药物预防，可使用奥司他韦或扎那米韦等。

流感的预防措施包括保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、避免去人群聚集场所、出现流感样症状后戴口罩等。家庭成员出现流感患者时，要尽量避免相互接触。学校、托幼机构等集体单位中出现流感病例时，患儿应居家休息，减少疾病传播。出现流感样症状应当注意休息及隔离，前往公共场所或就医过程中需佩戴口罩。

秋冬必备药品，你准备好了吗？

□徐陈云 蚌埠市第一人民医院

秋冬季节气温变化大，疾病多发。由于早晚温差大，人体容易受到寒冷空气的刺激，感冒和流感的发病率明显上升，尤其是老人和小孩等免疫力较弱的人群更容易中招。冬季是脑血栓、冠心病发病人群比例较高的季节，这是因为天气寒冷会使血管收缩，血压升高，易形成血栓或发生脑出血。此时，家庭常备药品就显得尤为重要。

一、家庭常备药品的作用

当家人突然出现身体不适时，如感冒、咳嗽、腹泻等小毛病，常备药品可以及时进行初步的治疗，缓解症状。这样不仅可以避免病情的进一步恶化，还能在一定程度上减轻患者的痛苦。在一些紧急情况下，如突发心绞痛等心脑血管疾病时，常备的急救药品如硝酸甘油、消心痛、麝香保心丸等可以为患者争取宝贵的救治时间。

二、家庭常备药品介绍

1. 感冒药

如果是风寒感冒，患者通常会怕冷、流清涕、头痛等，可选用感冒清热颗粒等药物进行治疗。若为风热感冒，会出现发热、咽痛、流黄涕等症状，可选择银翘解毒片等。对于流行性感冒，如确诊可服用奥司他韦进行抗病毒治疗。对于感冒出现的咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等症状，可以服用右美沙芬、扑尔敏或者氨黄敏胶囊等药物进行对症处理。若出现发烧，可服用解热镇痛药物。

2. 止咳药

秋季干燥，容易引起肺燥干咳、咽喉干痒等症状。雪梨膏具有润肺止咳、生津利咽的功效，可有效缓解咳嗽症状。枇杷露也有清热化痰、止咳平喘的作用，对于秋季咳嗽有一定的疗效。此外，还有蜜炼川贝枇杷膏、蛇胆川贝液等止咳药，也可常备家中。但需要注意的是，一旦出现较为严重的咳嗽，应到医院查出病因对症下药，切勿随便服用止咳药物。

3. 肠胃药

秋冬换季时，容易引发肠胃问题。健胃消食片可以帮助消化，缓解因饮食过多或不易消化的食物引起的消化不良。多潘立酮能促进胃肠蠕动，对于胃胀、恶心等症状有一定的缓解作用。如

果出现腹泻，可以服用蒙脱石散等止泻药物。此外，和胃整肠丸也是不错的选择，可用于肠胃不适、腹泻等情况。

4. 慢病用药

秋季心脑血管疾病频发，慢病患者需备好常用药。降压药如美托洛尔、氨氯地平，可有效控制血压。降血糖药如二甲双胍、胰岛素等，对于糖尿病患者至关重要。同时，心脑血管疾病患者还应备好急救药品，如硝酸甘油、消心痛、麝香保心丸等。

5. 抗过敏药

秋季干燥多风，容易引发过敏。氯雷他定、西替利嗪等抗过敏药可应对皮肤及胃肠过敏。如果是皮肤过敏，可以服用抗组胺药物，同时外用激素类药膏如糠酸莫米松乳膏等进行治疗。对于因过敏引起的肠胃不适，也可服用抗过敏药物进行缓解。

三、家庭药品储存注意事项

1. 防湿

药品一般要储存在合适的温度范围内，方能保证其质量和疗效。一些生物制品，如胰岛素、疫苗，需要在2-10℃保存。冬季气温低于0℃时，可能会让一些液体药物冰冻。因此，不能将药品放置在室外、没有供暖设施的阳台或顶层储物间等处。

2. 防风化变质

冬天气候干燥，湿度较低，药品的储存需要一定的湿度条件，一般应该在45%~75%之间，否则容易使药品分化变质。常见的易风化变质药物有硫酸可待因、明矾、硫酸阿托品、硫酸镁等。同时要严密密封保存，以免因风化变质。

3. 部分药品不宜放冰箱

片剂、胶囊和散剂类药物：放置冰箱很容易受潮，出现药片崩解、药粉结块等现象，从而影响药效，不能使用。乳膏剂：低温环境容易引起乳膏油水分离，影响药品的均匀性和药效，故

不宜冷藏保存。糖剂：止咳糖浆、解热镇痛溶液等，无论开封前还是开封后都无需冰箱保存。因为过低的温度会使糖浆中糖分析出结晶，导致药物浓度与标注不符而影响药效。

4. 使用前摇匀

一些液体药品，如口服液、糖浆剂等，在低温环境中容易出现析出、结晶等情况，从而导致液体药物浓度不均匀。在使用前要注意摇匀，以确保药物浓度均匀，避免局部浓度过高或过低影响疗效，同时还能减少不良反应。

5. 适当加温

在气温较低的环境中，有些药品对胃肠道刺激较强，且不便服用，可对一些遇热相对稳定的药品适当用温水加温。例如，葡萄糖酸钙口服溶液在冬季可以将药瓶放在热水中浸泡一段时间，或使用温水浴的方式适当加温，使药液温度适宜后给小月龄宝宝服用。冬季打吊针的药水一般也能加热，但要注意温度，温度过高可能会使药物的性质发生改变，影响药效。

四、家庭常备药品使用提醒

家庭常备药品能够在一定程度上应对常见疾病，但是必须明确，这只是应急措施，并不能完全代替医生的专业诊断和治疗。对于普通感冒、咳嗽、肠胃不适等，常备药品可以缓解症状，使我们在等待就医的过程中不必过于焦虑。但如果症状持续不缓解、加重或者出现新的症状，如感冒症状持续一周不见好转、咳嗽伴有胸痛、呼吸困难、肠胃疼痛剧烈且伴有呕吐、腹泻严重导致脱水等情况，应立即就医。对于高血压、糖尿病、心脑血管疾病患者，常备药品可以帮助他们在日常管理中更好地控制病情，但如果出现血压、血糖不稳定，或者症状突然加重，如心绞痛发作频繁、呼吸困难加重等，也必须及时就医。

我们的服务

新闻宣传

活动策划执行

新媒体代运营

现场直播

公告刊发

技术开发

视频拍摄

专业设计



联系电话：马先生 18155207282 4014778



融媒赋能 共创未来

蚌埠报业媒体矩阵粉丝用户八百余万，公交站牌、城际公交车体广告、大屏等形成了全网、全域传播的新格局。

蚌埠日报 发行量7万份

蚌埠日报官方微博 粉丝102万

蚌埠日报官方微信 粉丝43万

蚌埠发布 微信公众号 粉丝70.3万

学习强国 蚌埠学习平台

蚌埠新闻网 www.bbnews.cn

蚌埠日报抖音 粉丝275万

蚌埠日报快手号 粉丝112万

蚌埠日报视频号 粉丝70万

蚌埠日报抖音 粉丝10万

蚌埠日报快手号 粉丝10万

蚌埠文明网

独家运营市区 1600块 公交站牌

城际公交车体

蚌埠日报 央视频号

蚌埠日报 人民号

蚌埠日报 头条号

蚌埠日报 企鹅号

蚌埠日报 一点号

蚌埠日报 大鱼号

蚌埠日报 网易号

蚌埠日报 百家号

蚌埠日报 搜狐号

蚌埠日报 B站号

蚌埠报业期待与您携手共赢 共创未来!