

儿童流感防治全攻略

文 / 首都医科大学附属首都儿童医学中心 杨颖

关键词: 流行性感冒; 儿童流感; 安全用药; 家庭护理; 流感疫苗

每逢冬季来临, 孩子常会出现流鼻涕、咳嗽、发热等不适。很多家长以为只是普通感冒, 觉得多喝点热水、多休息就能好转。然而, 在儿科门诊, 我们却经常看到这样的情形: 孩子起初只是轻微鼻塞、咳嗽, 不久便转为持续高热、精神不振、食欲减退, 这时家长才察觉到, 原来这不是普通感冒, 而是流行性感冒(简称“流感”)。

一、别忽视这些“早期信号”

流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病, 具有起病急、传染性强、容易在集体环境中快速传播等特点, 儿童尤其易感。流感初期表现与普通感冒非常相似, 都会出现流涕、咽痛、轻微咳嗽等症状。但随着病情发展, 流感往往会在短时间内引起体温迅速升高, 并伴随精神状态变差和明显乏力的表现。

与普通感冒相比, 流感更容易出现持续高热、全身酸痛、极度乏力、食欲下降等全身性症状, 并可能引发肺炎、中耳炎等并发症。因此, 我们常常提醒家长: 别把孩子的不适当成普通感冒, 有时可能是被忽视的流感。如果孩子高热不退, 短时间内出现精神萎靡、食欲明显下降等症状, 家长应提高警惕, 避免将流感误判为普通感冒。

二、识别“危险信号”, 及时就医

虽然大多数儿童经过休息和对症治疗可以逐渐恢复, 但家长需要特别留意一些“危险信号”。这些表现提示病情可能加重, 一旦出现, 应尽快带孩子就医。常

见的危险表现包括:

- 持续或反复高热: 孩子持续高热超过72小时, 或退热后体温很快再次升高。
- 精神萎靡: 明显嗜睡, 不愿说话、活动, 看起来“没精神”。
- 呼吸困难: 呼吸急促, 气喘严重, 说话费劲, 甚至出现喘鸣声。
- 进食与排泄异常: 频繁呕吐, 拒绝进食, 尿量明显减少。
- 其他异常: 年龄较小的孩子若出现皮肤苍白、四肢发凉或反应迟钝等情况, 需高度警惕。

【特别提醒】患有哮喘、心脏病等基础疾病的孩子感染流感后更易发展为重症, 一旦出现上述表现, 应尽早就诊, 切勿等待。



了解这些信号,可以帮助家长更及时地识别孩子身体发出的“求救提示”,避免延误诊治。

三、遵循医嘱,安全用药

在流感季节,很多家长最关心的是:一旦被感染,孩子该如何用药?作为儿科药师,我们强调:对于流感的治疗可以分为抗病毒治疗和对症治疗,规范、及时用药至关重要。

1. 抗病毒药物

如果医生明确诊断为流感,在发病早期通常会考虑使用抗病毒药物,如奥司他韦。奥司他韦在症状出现48小时内使用效果最佳,有助于缩短病程和缓解症状。对于有基础疾病、年龄较小或病情进展较快的患儿,即使超过48小时,医生仍可能根据具体情况评估后决定使用抗病毒药物,以尽量降低重症风险。

【特别提醒】用药方案应由医生根据孩子的年龄、体重及病情决定,家长切勿自行补服或随意延长疗程。

2. 退热药

使用退热药需格外谨慎。不建议交替或叠加用药,以免增加不良反应的发生风险。此外,退热药主要用于缓解不适,不必强求体温完全恢复正常。如果孩子体温不高(低于38.5℃)、精神状态尚可,且能够正常饮水和活动,可暂时观察,不必急于用药。目前,对乙酰氨基酚和布洛芬都是常用且相对安全的退热药,剂量应按体重计算:

● 对乙酰氨基酚:每次10~15 mg/kg,间隔4~6小时,每日总量不超过60 mg/kg。

● 布洛芬:每次5~10 mg/kg,间隔6~8小时,每日总量不超过40 mg/kg。

【特别提醒】若患儿年龄不足3个月,或伴有肝肾功能障碍、药物过敏史,或已使用退热药超过3天仍反复发热,或出现精神萎靡、呼吸困难、频繁呕吐等情况,应及时就医。

3. 其他药物

抗菌药物对流感病毒无效,仅在医生判断存在细菌感染时才会使用。另外,市面上的复方感冒药成分复杂,易导致重复用药或剂量累加超标,家长切勿自行给孩子服用;更不应使用成人感冒药或偏方。

【特别提醒】所有药物都应该在医生和药师的指导下使用。

四、科学护理,促进康复

除了规范用药,家庭护理对孩子康复同样重要。家长可遵循以下几点,帮助孩子更好地度过流感季:

● 充分休息:避免孩子剧烈活动,尽量卧床或保持安静状态,有助于身体集中能量对抗病毒。

● 适度补水:发热期间水分易流失,应少量多次补充温水、口服补液盐,预防脱水。

● 保持空气流通:家里经常开窗通风,适当使用加湿器。

● 清淡饮食:选择易消化的粥、面条、鸡蛋羹等食物,家长不宜强迫孩子进食或提供油腻、辛辣食物。

● 科学散热:切忌通过盖厚被、增加衣物等方式出汗降温,这样可能导致体温进一步升高,还会增加脱水风险。

● 注意脱水迹象:如果孩子出现呕吐、腹泻,需留意其是否出现口唇干燥、尿量减少、哭泣无泪等情况,并在必要时适当补充口服补液盐。

【特别提醒】家长需定时关注孩子的体温、精神状态及呼吸状况,一旦出现异常,应及时就医。

五、接种流感疫苗

每年接种流感疫苗是最有效的预防措施。及时接种疫苗,不仅能显著降低感染风险,还能减少重症的发生。接种时机通常建议在每年9月至11月,但在整个流感季内,只要身体状况允许,均可接种。流感疫苗适用于6月龄以上的儿童,常见不良反应为接种部位轻微发红或酸胀,大多能迅速缓解。接种过程仅需几分钟,却能为孩子在流感季节提供重要的保护。

六、结语

流感虽常常让家长揪心,但并不可怕。只要做到科学认知、早期识别、规范用药、细心护理与积极预防,就能帮助孩子平稳度过流感季。希望每位儿童都能在爱与科学的双重呵护下,远离疾病侵扰,健康、快乐地成长。

本文编辑:王佳昕