

守护儿童健康，科学应对流感季

文 / 首都医科大学附属北京友谊医院 王维娜

儿童是流行性感（简称“流感”）的高发人群，一不小心就会“中招”，这让家长们非常担忧。本文将详细介绍儿童流感的科学防治措施，希望能帮助各位家长做到知己知彼，为孩子筑牢健康防线，从容应对流感季节。

一、什么是流感

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。当前，在人群中流行的病毒主要是甲型流感病毒的H1N1、H3N2亚型，以及乙型流感病毒的Victoria系。甲型和乙型流感通常在每年冬春时节呈现季节性流行。

每年流感季，儿童都是易感人群。年龄小于5岁（尤其是2岁以下）的儿童、早产儿，以及患有基础疾病或免疫缺陷的儿童，是流感的高危人群。他们一旦感染，发展为重症的风险也相对更高。

二、儿童感染流感后有何症状

儿童感染流感后，典型症状包括发热、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕、肌肉疼痛、头痛及乏力。此外，低龄患儿常伴有食欲不振、呕吐、腹泻等消化道症状。与普通感冒相比，流感的症状通常更严重。

不同年龄段儿童的症状存在差异：0~3岁儿童症状不典型，可能表现为食欲不振、易哭闹、呼吸急促等；3~6岁儿童多表现为明显的发热、咳嗽和喉

咙痛，并伴随活动量减少；6岁以上儿童症状接近成人，可能出现寒战、高热，并且肌肉酸痛、乏力等症状较明显。

三、儿童感染流感后如何处理

1. 及时就医，明确诊断

如果儿童出现发热、咳嗽、咽痛等流感样症状，并伴有以下任一情况，往往提示病情严重，应紧急就医：高热持续不退，喂养困难；反应迟钝、嗜睡、烦躁、惊厥；呼吸困难或呼吸频率加快；严重呕吐、腹泻，出现脱水表现；尿量明显减少，四肢末梢冰冷，面色苍白；原有基础疾病（如哮喘）明显加重；等等。

流感的临床诊断需由医生综合评估。若孩子在流感流行季节发病，或者7天内接触过流感疑似或确诊患者，同时流感病原学检测（如流感病毒核酸或抗原检测）结果为阳性，即可初步确认为流感。

2. 遵循医嘱，合理用药

在儿童流感治疗中，在医生的指导下合理使用药物是保障疗效与安全的关键。具体用药建议如下：

（1）合理使用抗流感病毒药物

目前，我国获批用于儿童流感的抗病毒药物主要包括神经氨酸酶抑制剂（如奥司他韦、帕拉米韦、扎那米韦）和RNA聚合酶抑制剂（如玛巴洛沙韦）。这些药物应在医生指导下选用，并根据患儿年龄和体重调整剂量。

● 奥司他韦可及性高,有胶囊、颗粒剂和干混悬剂三种口服剂型。胶囊和颗粒剂适用于1岁以上儿童,干混悬剂适用于2周龄以上儿童,疗程一般为5天。

● 帕拉米韦需静脉给药,疗程1~5天,适用于不能耐受口服和肠道给药的儿童。

● 扎那米韦需吸入给药,适用于7岁以上儿童,疗程5天,不推荐用于哮喘或其他慢性呼吸道疾病患者。

● 玛巴洛沙韦有片剂和干混悬剂两种口服剂型,适用于5岁以上儿童,最大优点是仅需单次给药,能显著提高用药依从性。研究显示,与奥司他韦相比,玛巴洛沙韦降低病毒载量的速度更快,可减少传播,且对乙型流感的疗效可能更好。

抗流感病毒药物的用药时机是关键:普通流感患儿建议在症状出现48小时内开始用药;若患儿因流感住院、出现并发症、病情持续进展或已发展为重症,即使发病超过48小时,仍建议使用抗病毒药物。

(2) 合理使用对症治疗药物

在医生指导下,可根据症状适当使用退热药、止咳祛痰药来缓解不适,但应注意避免重复用药或不合理联用。

(3) 避免滥用抗菌药物

流感由病毒引起,抗菌药物对病毒无效,仅在明确细菌感染指征时才考虑在医生指导下使用,切勿盲目使用。

需要注意的是,不推荐随意使用药物预防流感。抗病毒药物的预防性使用仅限于部分高危人群,且必须在医生指导下进行。

3.充分休息,科学护理

为最大限度降低流感传播风险,避免在校内造成聚集性疫情,建议患儿在体温恢复正常、所有流感样症状完全消失48小时之后再返校复课。

在居家休养期间,患儿及家长应注意以下事项:保证充足睡眠,避免过度劳累;多喝水,注意饮食均衡;保持心情愉悦;注意个人卫生,勤洗手;家中经常开窗通风,保持室内空气流通与环境清洁;咳嗽或打喷嚏时,应使用纸巾或手肘遮盖口鼻,用过的纸巾需及时妥善处理;遵医嘱规范用药,密切观察患儿症状变化;共同生活的家庭成员建议佩戴口罩,并与患儿保持适当距离,以降低交叉感染风险。

四、如何科学预防流感

1.接种疫苗

接种流感疫苗是有效的预防手段,可以显著降低儿童的流感发病率、重症率。建议所有6月龄以上且无接种禁忌的儿童接种流感疫苗。具体选择何种疫苗应参考医生建议。

一般来说,接种流感疫苗2~4周后可产生具有保护水平的抗体。我国各地流感活动高峰时间和持续时间不同,北方地区通常为冬春季,南方地区除冬春季外,夏季也可能出现高发流行。建议在本地流行季前完成接种;若未及时接种,在整个流行期内仍可接种。

2.保持良好的生活习惯

在日常生活中,应培养孩子养成勤洗手的良好卫生习惯。在流感高发期,尽量避免前往人群密集场所,必要时佩戴口罩。此外,均衡的饮食、适度的运动和充足的睡眠,这些都是抵御病毒、守护孩子健康的重要基石。

让我们用科学的认知和行动,为孩子们构筑坚实的健康屏障,助他们安稳度过每一个流感季。

