

“一老一小”照顾好 这个冬天“烦恼”少

低龄段儿童易感染

“孩子发烧”“咳咳咳”……近段时间以来，支原体肺炎、流感等各种呼吸道疾病高发，其中由肺炎支原体引发的呼吸道感染占比较大。不少幼儿及低龄段学生、老人先后被感染，出现发烧、咳嗽等症状。针对这波呼吸道疾病，有什么好的预防办法呢？记者就此进行了采访。

发烧、咳嗽、流鼻涕……连日来，很多幼儿及低龄段学生出现这样的症状，让家长操碎了心。

市民耿晓晶的儿子轩轩今年上一年级，11月28日中午，轩轩放学回家后，便称自己喉咙不舒服，听到孩子干咳了几声，起初耿晓晶没有太在意。她告诉记者，“没想到当晚孩子就发烧了，甚至一度烧到39.6℃，吃了退烧药也不见效，孩子体温一直在39℃至40℃徘徊。”

耿晓晶一夜无眠守着孩子，一会给孩子喂水，一会进行物理降温，仍不见好转，第二天一早就去医院挂了急诊，经验血显示为肺炎支原体感染，医生给开了药让回家休息。

“喝了消炎药之后，孩子的体温渐渐降了下来，精神状态也好多了。”耿晓晶

告诉记者：“熬梨汤、百合粥，食疗加吃药，孩子渐渐好了起来。”

12月3日，轩轩自生病后第一次出门，期间偶尔咳嗽，但大部分时间状态良好，4日，轩轩重返学校。

“孩子身体不舒服，今天休息一天。”

“孩子咳嗽还没好，今天请假”……

12月4日周一，市城区某幼儿园一中班的班级家长群里，帮孩子请假的家长不少。市民冀苗的女儿上幼儿园中班，冀苗也翻看着班级群的信息也对记者说，“同一天、同一个班上，有近10个孩子因为咳嗽请假。”

“一入冬，我就给老二接种了流感疫苗，老大病了几天好了，老二没被传染，看来接种流感疫苗很有必要。”冀苗说道。

(武玲芳)

有症状要及时就医

连日来，我市各大医院儿科、呼吸科、中医科等门诊接诊量依然较高，其中以儿科最为明显。

“国庆节到现在一直非常忙，孩子们一波接一波地生病。”12月4日，市中医院儿科主任李娟出了一天门诊，到晚上6点30分左右才闲了下来。她告诉记者，从门诊和住院情况来看，主要表现为流感和支原体肺炎交织叠加，前段时间流感患者多一些，上周以肺炎患者居多，大部分孩子通过门诊治疗即可康复，还有一部分病情较重的患儿需要住院治疗。

为什么孩子是呼吸道疾病的高发人群呢？李娟表示，流感和支原体肺炎等呼吸道疾病主要通过飞沫传播、直接接触传播，儿童机体免疫水平低、呼吸道和免疫系统发育

尚不完善，加上幼儿园、学校人流较为密集，因此容易导致互相传染。

支原体肺炎和流感的区别是什么？李娟说，支原体肺炎和流感的共同点都是呼吸道感染，都会出现发热、咳嗽等症状，流感患者的全身症状更重，比如会出现高热，且进展较快，此外，还会出现乏力、头痛、肌肉酸痛等症状。而支原体肺炎患者发热以中高热为主，会随着支原体感染的病程发展出现剧烈刺激性干咳，部分婴幼儿患者还有喘息表现。一旦发现患儿有上述症状，要立即就医、规范治疗，切忌自行盲目用药。为避免夜间奔波，建议家长，可以备布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧药，用于应急缓解发热。

(闫淑娟)

多措并举加强预防

“家长朋友们：这周给孩子们戴好口罩，书包里再准备两个备用的，孩子们刚好一点，避免再次交叉感染。下午的家长会上大家全部戴好口罩。”这条温馨通知，来自于晋中师范高等专科学校附属学校一年级某班级群。鉴于学生被感染的风险高，班主任老师在做好日常教室消杀、通风工作的同时，提醒学生们戴好口罩。

此举得到了市疾病预防控制中心医务人员的肯定。该中心相关负责人介绍，预防呼吸道疾病有效且经济的方式一是戴好口罩，二是接种疫苗，其中，通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。除此之外，广大群众可通过多种渠道掌握常见呼吸道疾病

的常识，日常生活中采取科学的预防方法，均可以降低发生感染和传播的风险。

他提出四点建议，第一，增强身体素质、提高身体抵抗力是身体健康的重要保证。日常生活中，大家要保持充足的睡眠、均衡的营养、适量的体育锻炼。第二，要养成良好的个人卫生习惯，比如咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾、毛巾或用手肘遮住口鼻；注意手卫生，勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。第三，注意保持家庭和工作场所环境清洁。家庭中如果出现呼吸道感染患者，照顾患者时要佩戴口罩；工作场所做好消杀和通风工作。第四，老年人、儿童等高风险人群应尽量少去人群密集的公共场所，必须外出时建议佩戴口罩，并注意及时更换。

(闫淑娟)

饮食清淡做好防护

孩子生病，最着急的就是家长。面对冬季高发的呼吸道疾病，大家日常应该注意些什么呢？医务工作者苏贵平分享了他的经验。

“遇上孩子不舒服，家长们常有两个极端，一种是马上去医院，另一种是在家硬撑着。”苏贵平既是一名医务工作者，也是孩子家长，家庭药箱常备退烧药。刚发烧，他会让孩子多喝水，观察24小时，一旦体温达到39摄氏度，就喂服退烧药；如果孩子精神不好，即便只有38.5摄氏度，也会让孩子先吃退烧药，绝不硬撑。

针对市民普遍关注的儿童呼吸道疾病防治和家庭护理，苏贵平也有着自己的见解。他说，儿童呼吸道发育尚未成熟，容易感染流感、支

原体等病毒，提示市民日常要注重儿童体育锻炼、手部卫生、饮食均衡以及个人防护。

此外，如患上呼吸道疾病，市民在饮食上需多注意，苏贵平建议，患呼吸道疾病以后，应该多吃新鲜蔬菜、多喝水以及适量进食肉类食物。避免吃辛辣、刺激性食物，避免吃过鱼类食物，以免加重患者的病情。他说，呼吸道疾病包括多种类型，比如肺炎、支气管炎、支气管哮喘等，多数是由于细菌、病毒等感染引起，患者会出现咳嗽、咳痰以及发热等症状。此类患者饮食上要以清淡为主，多吃新鲜蔬菜，比如菠菜、芹菜、白菜等，能够补充身体所需营养，而且还可以促进肠胃蠕动，有利于病情恢复。

(张凯鹏)



勤洗手



勤通风

戴口罩



多运动

