



## 护考有方

北京考试报  
国家儿童医学中心  
北京儿童医院 联合主办



# 孩子发烧先别慌 专家教您如何应对

近段时间正值冬季儿童呼吸道感染性疾病高发期,学龄期儿童及青少年感染不同呼吸道疾病后的症状分别有哪些?孩子一旦发烧,是否需要第一时间去医院?针对这两个问题,我们邀请北京儿童医院呼吸一科专家团队,为家长答疑解惑。

## 不同呼吸道疾病症状分别有哪些?

**专家团:**根据我院监测结果,并参考中国疾病预防控制中心发布的数据,近段时间感染病例是以流感、腺病毒、呼吸道合胞病毒、支原体感染等常见的呼吸道疾病为主。

支原体感染一般多见于学龄期的儿童,一些比较大的儿童早期症状是高热和刺激性干咳。支原体肺炎往往多见于比较大的儿童,而流感在各年龄段都可能出现,只是不同年龄段的主要表现形式可能存在差异。流感是流感病毒引起的一种呼

吸道传染性疾病,早期症状是突然高热,往往伴有全身的症状,一些比较大的儿童会说头痛或肌肉关节酸痛,年龄小的孩子可能不太会表达,通常表现是精神状态跟以往不一样。

腺病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、副流感病毒等也是呼吸道感染中常见的病原体。现阶段,感染这些病毒后没有特效治疗药物,以观察病情变化和对症治疗为主。腺病毒有很多种分型,一些比较大的儿童可能检测出腺病毒阳性,这时如果没有明

显的下呼吸道感染,家长就可以选择在家对症处理。

呼吸道合胞病毒、鼻病毒、副流感病毒等也是引起上呼吸道感染的常见病原体。一般来说就像普通感冒一样,只要进行正规的护理、对症用药、适当多喝水、多休息就可以安然度过感染阶段。只有少部分免疫功能低下或患有基础疾病的患儿,在特殊情况下因病毒侵犯到下呼吸道才可能引起比较重的感染。这是比较少见的情况,需要临床医生鉴别诊断。

## 孩子发烧需要立刻去医院吗?

**专家团:**年龄比较大的儿童,特别是学龄期以上的儿童及青少年,出现高热伴有轻微的呼吸道症状,而没有其他全身表现时,建议家长使用一些对症的药物,先选择居家观察。如果患儿持续高热3至5天,或伴有明显的呼吸系统症状加重,甚至出现其他症状时,再及时带孩子就医。

目前,很多医院都开

设了互联网诊疗,在一定条件下它能发挥很好的作用。对于年龄比较大的儿童,如果身体其他方面情况较好,只出现发热咳嗽症状,且在就近医院已经完成了必要的血常规等相关检查,若家长仍不放心,可通过互联网诊疗的方式选择专业的儿科医院进行线上问诊。当患儿出现症状明显加重或者伴有全身其他系统症状时,建议及时线下就诊。

眼下正值呼吸道传染病高发期,如何提高免疫力成为大家关注的热点话题。营养素是合成免疫物质的原料,也是促进免疫物质合成的调节剂。因此,通过食补是提高我们自身免疫力的一条重要途径。

我们每天从食物中获得的基础营养素是碳水化合物(含膳食纤维)、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水。但负责提高人体免疫力最重要的是蛋白质、维生素A(类胡萝卜素)、维生素C、维生素E、铁、锌和硒。下面就为大家分享几种有助于提高免疫力的食材。

### 深海肥鱼

深海肥鱼富含有助于提高人体免疫力的 $\Omega$ -3脂肪酸。这种脂肪酸可减少人体慢性炎症,降低多种疾病的罹患风险,同时也有助于抗击感冒和流感病毒。

### 猕猴桃

猕猴桃是一种营养价值极高的水果,它含有丰富的维生素C,适量食用能增强免疫力。同时,猕猴桃中含有的多糖类物质具有预防细菌感染的功能,而金黄色的猕猴桃比青绿色猕猴桃含有更多的维生素C与维生素E,能在缓解感冒症状方面发挥一定作用。

### 红薯

红薯含有大量的维生素C和 $\beta$ 胡萝卜素,这两种强效营养元素组合起来能更好地提升免疫能力。

### 南瓜

南瓜中含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素和维生素B6,它是提高免疫蛋白活性、加强其代谢不可或缺的重要营养素。

### 大蒜

大蒜中含有蒜氨酸和蒜酶等有效物质,碾碎后它们会互相接触,从而形成具有保健作用的大蒜素。食用大蒜可让感冒发生概率降低三分之二。不仅如此,经常咀嚼大蒜的人患结肠癌和胃癌的概率也会大大降低。

### 生姜

生姜富含姜油酮,它具有强大的杀菌功效,同时还能促进血液循环,消除疲劳感。食用生姜时最好不去皮,因为姜的皮下富含杀菌成分,能帮助人体增强免疫力。

### 西兰花

西兰花不仅富含维生素C,它还包含一种有效的抗氧化

剂(萝卜硫烷)。定期食用适量的西兰花对人体的免疫系统有益。

在了解过上述有助于大家提高自身免疫力的食材后,我们整理了几条饮食建议:

1.希望大家保持健康的一日三餐。首先三餐的进食时间要规律,建议大家把三餐的时间固定安排在一个相对稳定的时间段;其次,食物的总量要因人而异控制在合理的范围之内,要遵循“早餐宜好,午餐宜饱,晚餐宜少”的原则,每餐吃到七八分饱为宜。

2.安排合理的膳食结构,使三餐中的食物种类够丰富。为了保证营养摄入的平衡,就需要我们每天摄入不同种类的食物。大家可以通过荤素搭配、粗细搭配、颜色和口味搭配等方式,从食物中获取能满足身体需要且不过量的营养成分。选择时要注意以谷类为主,因为它是平衡膳食模式的重要特征指标。中国营养学会推荐大家每天最好能进食12种食物,包括谷薯类3至4种,蔬菜类5至6种,水果1至2种,肉类1至2种,坚果和豆类1至3种,蛋、奶制品1种。

3.优选食补而非盲目药补。日常情况下,大家完全可以通过合理的食物补充获取到足够

量的营养物质。中医认为,食补和药补虽然同属于进补的范畴,但二者有所不同,药补主要是运用补益药物来调养机体,扶助正气,增强机体内的抗病能力,使其发挥正常功能,促进康复。而食补主要是通过日常

食物中的营养摄入来预防疾病。因此建议各位家长,在孩子身体无恙的情况下,无需过度依赖药物和补品来提升免疫力,过度补充药物反而会导致身体内的平衡被打破,盲目进补很有可能会适得其反。

# 日常增强免疫力优选食补

中国农业大学食品科学与营养工程学院 于林威 聂晨 李羽霞

## 食谱推荐

我们为大家筛选了几道做法简单易上手的食谱,希望大家能亲自动手,用食补的方式提升免疫力。

### 红薯三宝粥

**食材:**糯米、红薯、大米、小米  
**做法:**红薯洗净,大米、小米、糯米备好。将红薯去皮切成小块,将三种米一起淘洗干净。锅里放入凉水,放入洗好的米,将红薯放到锅里。盖上锅盖,按下煮粥键。50分钟左右就可煮好。

### 南瓜拌饭

**食材:**南瓜、大米、白菜叶、食盐、食用油  
**做法:**南瓜取适量,去皮后切成粒。大米洗净后,放在电饭煲内,加汤浸泡。待水煮沸后,加入南瓜粒、白菜叶,煮到米瓜糜烂,略加调味品。

### 西兰花炒木耳

**食材:**西兰花、木耳、蒜末、盐、生抽  
**做法:**木耳提前泡发、洗净,摘去根部;西兰花掰开,在盐水中浸泡10分钟;蒜切末备用。锅内烧水,放少量盐。水开后放木耳焯三四秒,捞出过凉水控干水分。西兰花也焯水,捞出控干水分。热锅凉油,放蒜末煸出香味,倒入西兰花和木耳;翻炒均匀,放入盐和生抽,翻炒均匀,关火出锅。

### 韭菜炒河虾

**食材:**韭菜、鲜河虾(若用干品则100g至150g,先泡好)、适量调味品  
**做法:**韭菜洗净,切段;花生油起锅,将河虾爆炒1分钟,加入韭菜炒熟,调味即可。