

编者按：冬季学生呼吸道疾病多发，其中流感病毒是常见的病原体之一。就家长们关心的问题，国家儿童医学中心北京儿童医院专家作出了权威解答。

流感防护十问十答

北京儿童医院急诊内科主治医师 赵光远

1.问：流感有哪些典型症状？

答：儿童感染流感病毒后，可以表现为发热、寒战、头痛、肌痛和全身不适，常伴有呼吸道疾病表现，如咳嗽、咽痛和流涕等。低龄儿童发热的程度可能更重，部分孩子还可能出现热性惊厥。另外，他们的胃肠道症状也会较多，比如恶心、呕吐、腹泻和食欲不佳等。极少的儿童感染流感后可能会进展为重症流感，引起喉炎、肺炎、脑病、心肌炎等。

2.问：流感是怎么传播的，潜伏期有多长？

答：流感病毒可以通过呼吸道飞沫（如打喷嚏、咳嗽、交谈时产生）在人与人之间传播。流感病毒也可以通过眼口鼻黏膜直接或间接接触被污染的物体表面传播。流感病人是主要传染源。流感的潜伏期一般为1至7天，多数为2至4天。

3.问：流感一般病程多长，病程变化是怎样的？

答：对于没有基础疾病的儿童来说，流感病毒感染后呈急性、自限性病程，多数症状在起病3至4天左右即可缓解，部分患儿的发热持续时间可达5天，绝大多数病人在1周内恢复，但咳嗽可能会持续较长时间，少数年长（七八岁以上）儿童疲劳和乏力可能会持续数周。

4.问：流感一般是怎么治疗的？

答：感染流感病毒后，治疗措施包括抗病毒和对症治疗两部分。

抗流感病毒药物：目前针对流感病毒的口服抗病毒药物主要是神经氨酸酶抑制剂，常用的药物包括奥司他韦和玛巴洛沙韦，静脉用药包括帕拉米韦。如儿童感染流感，抗流感病毒药物使用越早越好，尤其是发病48小时之内使用，但即便病程超过48小时，一旦明确流感，也应积极用药。

对症治疗措施：主要以退热、缓解不适为主。大家可以科学选择退热药，还可以使用一些缓解咳嗽和鼻塞等药物的药物。家长需要注意的是，有些复方制剂的药物成分可能与其他治疗药物重叠，联合使用有可能会引起某一成分过量，造成孩子不良反应。

5.问：阿奇霉素等抗菌药对流感有用吗？

答：包括阿奇霉素在内的抗菌药物对病毒感染都无效。但是，如果发生流感病毒和细菌或支原体的混合感染时，医生也会考虑抗流感病毒药物联合抗菌药的使用。

6.问：近期感染了支原体肺炎还会感染流感吗？

答：会的。由于机体在感染时，抵抗力会下降，可能容易合并其他病原感染。

7.问：发热是孩子的典型症状之一，居家护理要避免哪些误区？

答：给孩子服用退热药的主要目的并不是将体温降至正常，而是增加孩子的舒适度，让孩子舒适安全地度过发热期。

首先，不能同时服用两种退热药，会增加孩子的肝肾负担，造成不良反应；也不建议两种退热药交替使用，因为这并不能增加退热效果，反而可能弄错时间，甚至导致药物过量。其次，家长为孩子选择退热药时，既要选择适合年龄的药物，也要认真阅读说明书，严格按照说明书的要求规范地给孩子服用，注意剂量和时间间隔，切记不能因为孩子的体温没降到正常温度而随意增加服用剂量或次数。最后，如果同时给孩子服用复方感冒制剂，一定要阅读药物成分表，避免与正在使用的其他药物如退热药等成分重复，如有重复须慎用，以免药物过量。

家长还应注意，孩子发热后既不要去捂热，也不要让孩子再次受凉。家长应保持平和的心态，对孩子发热既重视，又不要过度焦虑，认真观察孩子的情况，帮助孩子尽早康复。

8.问：出现哪些情况，需要及时就医？

答：绝大部分流感儿童都是轻症患者，可以居家护理，但如果出现以下情况，应及时就医：已经确诊流感的儿童出现高热不退或发热时间超过三天、精神差甚至出现意识障碍、呼吸急促或呼吸困难、胸痛、口唇皮肤发青、皮疹、频繁呕吐或腹泻、抽搐、拒食、尿少或尿色变红、肌肉痛明显；或者出现症状反复，比如流感症状缓解后再次发热等均需要及时就医，以免病情加重，甚至发生危险。

9.问：孩子流感后会有后遗症吗？

答：绝大部分儿童感染流感后不会遗留后遗症。但流感体温正常后，咳嗽和流涕可能还会持续一周甚至更长时间。治疗方面还是以对症为主，同时保持空气湿润，这样可以促进孩子气道恢复。咳嗽如果严重影响到休息时可以在医生指导下服用一些镇咳的药物。部分儿童可能因气道高反应性而久咳不愈，尤其是有湿疹、喘息病史的孩子，可以在医生的指导下给予药物治疗。

10.问：如何预防流感在家庭中传播？

答：孩子罹患流感后应居家保证充分休息，均衡营养，多喝水，吃容易消化的食物。家庭成员保持良好的卫生习惯，注意环境卫生，注重咳嗽礼仪。如有条件，应尽量做好与患病的家庭成员之间的隔离；如果不能隔离，应佩戴口罩做好防护。此外，室内定时开窗通风，但冬季还要注意保暖，避免受凉。

北京儿童医院重症医学科主任 王荃 审核

开卷有益

《唤醒会思考的你： 25位哲学家给少年的智慧建议》



英国人生学校/编著

推荐理由：

少年时期总能遇到这样或那样的困惑，为了教大家如何“聪明又健康地生活”，英国哲学家阿兰·德波顿于2008年创办了教育机构人生学校（The School of Life）。学校的课程和活动围绕着“人生”的主题，通过文化的作用，帮助人们更好地生活。学校邀请当代思想家开课或写作，以喜闻乐见的形式，探讨大众关切的哲学命题，把日常生活及成长中的问题与哲学家的思想观点相联系，拓展少年思考的深度。25位著名的哲学家，为少年答疑解惑，将他们的智慧教授给少年。通过这25个与成长相关的问题，少年不仅能走出成长困惑与迷思，练就逻辑分析力和思考力，同时还能了解哲学家和哲学发展史，构建哲学知识网络，将哲学思维内化为自己的智慧，拓宽视野与格局。

家教信箱



疑问：我是一名初三学生。这一年大考很多，让我感觉压力挺大的。怎么样才能适应这种考试节奏呢？

回答：你需要合理安排生活和学习，让身体、情绪和思想逐步适应。平时，你可以按照考试时间安排，规划作息，保证充足睡眠时间，主动休息，这易于消除疲劳；一定要参加体育锻炼，适当锻炼有助于改善心脏功能，提高机体免疫力，同时缓解肌肉紧张，减轻压力。

如果你在大考前吃饭香、睡得着、精神稳定、思路清晰、心情起伏不大、身体有力量，考试时，即使有一些小的不舒服，也不用惊慌，因为你的机体是有能力自我恢复的。

你可以从身体、情绪和思想三个角度来觉察自己的状态：观察自己的身体和情绪状态是放松的还是紧张的。如果觉得紧了，就松开一点。你还要观察自己的意识状态，是否有很强的念头出现，觉察这个念头对自己心情和行为的影响。古人曰：自知者明。作为一名初三学生，如果知道自己处在什么状态，自然会也有所作为，有所不为，知道适时调整。

（本期答疑人：乔 愜 北京市陈经纶中学分校）