

## 【科普】秋冬季宝宝易感冒发烧，怎么办？

台州市立医院 前天

—— 点击蓝字，轻松关注



这段时间，台州的天气像变“戏法”，几天工夫气温骤升十几摄氏度，让不少人直呼“热死在秋冬”。但没过几天，天气又说冷就冷，别说孩子，就连很多大人都感冒了。



孩子生病，最着急担心的莫过于父母。为了预防感冒，一些家长不停地给孩子添衣，还没进入真正的冬天，孩子就已经穿得像一个小皮球了。但与此同时，台州各大医院里感冒发烧的儿童患者却越来越多，更有些孩子一个月内频繁发烧，导致身体受损。



为什么每年的秋冬季节感冒发烧如此高发？

低龄人群又该如何预防呢？

台州市立医院儿内科主治医师应晶晶为大家答疑解惑。

## 01

### 宝宝发烧，千万别滥用退烧药



“孩子在秋冬季节更容易得感冒，因为他们的呼吸道功能尚未发育完善，自身抵抗力不强，加上气候改变、居室不通风，去人群聚集地接触感冒患者，或家里的长辈吸烟导致孩子被动吸烟刺激呼吸道等都是诱因。”应晶晶介绍，当家长们发现宝宝有感冒、发烧的迹象时，通常都会特别担心，按照老一辈的话来说，怕小孩子高烧不退，“烧坏了脑子”，处理起来免不了手忙脚乱，陷入不少误区。

“前几天，我接诊了一位发烧两天的4岁孩子，家长心急，在家给孩子口服了退热药后，仍担心孩子高烧不退，于是每隔几个小时就加一味药，止咳糖浆、抗生素等药品种类足足有7种。”应晶晶说，孩子就诊时伴有高烧、咳嗽和流涕的症状，且体温一直反复不退。了解情况后，她告知家长要避免这么多药物联合使用，并建议先停用抗生素观察。不过，家长还是非常焦虑，不停地要求医生对孩子进行输液治疗。

“发烧其实是孩子很常见的一种症状，滥用抗生素，尤其是联用多种抗生素和不同的退热药，很可能导致过度治疗，最后起到相反的效果。”应晶晶说，在大多数情况下，发烧是感冒的常见症状。这个时候，**建议家长给孩子合理使用退热药（最好使用单一的退热药），少用感冒药，多喝水多休息，观察情况。如果孩子精神好，那么就不需要反复就医，至于输液吊针，更应该慎之又慎。**

“其实，大部分的感冒具有自愈性，经过合理调理就能快速回归到正常状态。”应晶晶告诉记者，普通的发烧通常不会对孩子的大脑或身体造成损害，反倒是家长一些不恰当的处理，有可能会对孩子的身体恢复不利。

## 02

### 发热的宝宝该捂还是该冻



“吃点退烧药，再捂一捂出汗。”当孩子发烧时，很多家长会有这样的观念。应晶晶提醒，**这种捂热的方法是错误的，会影响到机体的正常散热，致使体温越升越高。而孩子在发热状态下，本身机体代谢就会变快，如果再捂得严实，容易因缺氧造成身体内的各个器官、系统受累，从而导致更严重的后果。**

那么，到底怎么判断孩子是冷是热？需要添衣还是减衣？

应晶晶认为，家长可以通过触摸的方式，感受孩子头、脚、手、身体颈背部的温度。

**Tip 01** 如果手脚暖和，背后无汗，说明孩子此时不冷也不热。

**Tip 02** 如果手脚暖和，颈背部出汗，说明孩子此时较热，需要减少衣物。

**Tip 03** 如果手脚冰凉，皮肤上起鸡皮疙瘩，甚至出现紫色花纹，说明孩子此时需要保暖。

“孩子发烧时，家长在做好手脚保暖的同时，还要注意把孩子的胸口衣服解开一些，使其充分散热，并注意室内通风换气。”应晶晶说，孩子本身就是个“小暖炉”，新陈代谢比大人快，穿太多捂出汗，冷风一吹，更容易引起身体不适，甚至加重病情。

“如果孩子没有觉得特别不适，即使体温超过38.5℃，甚至39℃，也可以不使用退热药。如果孩子因为发热觉得很不舒服，病恹恹的，即便体温没到38.5℃，也可以使用退热药。”应晶晶表示，物理降温在大多数时候只会增加孩子怕冷等不适感，尤其是冰水或酒精擦浴法。因为孩子的皮肤非常稚嫩，且角质层薄、黏膜血管丰富，酒精很容易透过皮肤被吸收，从而导致孩子酒精中毒，因此当孩子发烧时，家长不用刻意给予物理降温。此外，各种国内国际指南都明确不推荐使用“退烧针”，更不主张用激素退热。一些中药制剂，虽然在药名上有时会有“退热”字样，但不是真正科学意义上的退热药，同样不推荐使用。

归纳一下，孩子发烧注意事项：

- 01 做好手脚保暖，同时解开胸口衣服散热
- 02 视孩子身体感受使用退热药
- 03 不用刻意给予物理降温
- 04 不推荐使用“退烧针”，不主张用激素退热
- 05 不推荐使用中药制剂“退热”药

## 03

**“科学护理+及时就医”很重要**



除了药物治疗、物理降温，合理调养也是治疗疾病的重要一环。如果不重视饮食调养，哪怕用药正确，也会延长病程，影响疗效。

“饮食上，我建议孩子发烧时可以吃一些**易消化、有营养的流质、半流质食物**，**多喝温开水补充水分**，出行时尽量避开吸烟区、人流密集处或通风不畅的公众场所，在家时也要注意多通风。”应晶晶说，如果孩子退热后精神状态较好，可以先在家观察，除了合理使用日常的退热药外，其他药物需根据医生判断病情后，再考虑是否需要用。感冒初愈后，家长一定要督促孩子在**日常饮食上，做到营养均衡，不挑食偏食**。平时也要**加强运动和体格锻炼**，以增强免疫力和抵抗力。“预防感冒发烧的最有效方法还是**戴口罩，少去人群聚集的公共场所，保持室内空气流通，避免和其他生病的患者密切接触**。”



“除了常见的普通性感冒，这个季节还有很多孩子容易患上**流行性感冒**。”应晶晶说，流行性感冒是由流感病毒感染引起的，有明显的季节性且传染性较强。发热可持续3-5天，其间伴有头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲差等全身症状，严重者可能会导致中耳炎、肺炎、脑炎、心肌炎，甚至危及生命。

## 如何预防流感侵袭？

### 接种流感疫苗是最有效的手段。

“6月龄以上的儿童接种流感疫苗，可起到预防流感病毒感染的作用。通常接种流感疫苗2-4周后，可产生具有保护水平的抗体，6-8个月后抗体滴度开始衰减。”应晶晶表示，流感疫苗需要每年接种。此外，孕妇接种流感疫苗可通过胎传抗体，保护6月龄以内的婴儿。



### 保持良好的个人卫生习惯，也是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。

“家长要督促孩子日常勤洗手，注意个人卫生，出现流感样症状后，保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。”应晶晶说，家庭成员出现流感患者时，要尽量避免相互接触。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时，也要同时做好患儿及自身的防护（如戴口罩），减少疾病传播，避免交叉感染。





内容来源：台州晚报 王怡

编辑 | 宣传统战部



## 台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



## 台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越

喜欢此内容的人还喜欢

## 【专家团】本月浙二专家团来我院坐诊信息

台州市立医院

---

## 【专家】近期外院专家来我院坐诊信息

台州市立医院

---

## 【科普】脐带绕颈一圈，两圈，三圈！孕妈妈还能顺产吗？

台州市立医院