

# 孩子感染新冠怎么办? 家长速看!

本报记者 常昊

奥密克戎变异株致病力和毒力明显减弱,但传染性更强,有的家庭全家都会被感染,那么儿童感染新冠病毒的症状、病程有何特点?退烧药怎么选、怎么吃?孩子出现何种症状需立即就医?……记者联系到昌吉州中医医院儿科范新庆医生,针对群众关心的孩子感染新冠的热点问题答疑解惑。

## 儿童感染新冠病毒的症状

“医生我女儿今年6岁,核酸检测结果为阳性,现在已经发烧一天了,我太担心了……”昌吉市民王女士正焦急地向医生描述女儿苗苗的病情。12月25日,记者在昌吉州中医医院儿科住院区了解到,从出生2个月的婴儿到十四五岁的青少年,儿科的住院人数已达上限。范新庆告诉记者,儿童是新冠病毒的易感人群,近期医院接诊了许多和苗苗(化名)情况一样的患者。

儿童感染新冠病毒的症状是什么样的?范新庆表示,从临床来看,一般而言,成人感染新冠病毒有3-5天潜伏期,儿童感染者几乎没有潜伏期,感染即发病。发热大概持续2-3天,病程大约3-5天。从目前国内外儿童新冠病毒感染病例来看,儿童感染新冠病毒后的症状跟大多数病毒感染所致呼吸道感染的症状相似,也与成年人的症状类似,以发热、乏力、咳嗽、流涕、咽部不适或咽痛、鼻塞等为主要表现,绝大多数儿童都是以呼吸道症状为主,由于儿童免疫系统发育不够完善,多数婴幼儿有高热表现。部分孩子高烧退后可能会出现腹泻等症状,这和儿童消化系统发育还不完善有关。由于绝大多数都是局限性的病程,因此主要进行对症处理,以缓解症状、增加孩子的舒适度为主。

## 什么情况下需要去医院?

记者在儿科病房了解到,来这里住院的许多孩子都出现过不同程度的高热惊

厥,高热惊厥也是许多家长带孩子来住院的主要原因之一。

12月26日凌晨1点,刘先生的孩子感染了新冠病毒后高烧并突发惊厥,全身抽搐失去意识,惊厥时间约1分钟,刘先生紧急驾车抱着孩子来医院就医。“热性惊厥在临床上好发于婴幼儿,6个月至5岁年龄段较为常见,往往发生于感染早期高热(大于38.5℃)状态下,主要表现为突发全身或局部肌肉的阵挛及强直性抽动,伴发双眼斜视、直视、上翻,意识障碍等。”

范新庆表示,孩子生病后如果精神状态稳定,家长做对症处理、观察病情即可。如果连续发热超过3天、持续高热不退、精神反应欠佳,频繁咳嗽或呕吐,甚至出现腹部包块、频繁腹泻、脓血便、尿量减少、呼吸增快、呼吸困难、意识障碍、高热惊厥等情况,家长应带孩子及时就医。

## 退烧药怎么选、怎么吃?

如何选择退烧药?这是宝妈们比较关注的话题。

“很多宝妈依赖退烧药,等孩子发烧到一定温度直接服用退烧药,往往忽略了物理降温的重要性。”范新庆提示,当孩子发烧时要注意及时物理降温,家长可以用温水擦拭孩子脖子、腋窝、大腿根等部位。当孩子发烧到38.5℃以上时,应及时服用退烧药,常见的儿童退烧药有布洛芬、对乙酰氨基酚,其中,布洛芬仅用于6月龄以上的儿童。有热性惊厥史的孩子,建议38.5℃开始服药。体温降到37.5℃以下,不建议再服用退烧药。

范新庆提醒,体温的高低并不与病情的严重程度绝对成正比,服退烧药的

主要目的是缓解发热给孩子带来的不适,让孩子安全舒适地度过发热期,而不是追求体温正常。不要同时服用两种退烧药,以免造成孩子的脏器损害,也不建议两种退烧药交替服用。使用退烧药时,要严格按照说明书规定的适用年龄、剂量、时间间隔等规范服用,不能仅凭经验或“儿童酌减”。当孩子发热后既不要去捂热,也要避免孩子再次受凉。家长要尽量给孩子创造一个相对凉爽、通风的环境,适当降低环境温度和减少衣物,以孩子舒适为宜。如果孩子进食少、出汗多,建议补充口服补液盐或其他含电解质的水。

## 儿童如何预防新冠感染?

范新庆表示,疫苗接种依然是预防的首选,3岁以上及时接种新冠疫苗,需在监护人陪同下接种新冠疫苗。3岁以下疫苗还未覆盖,建议与孩子共同居住的人员要全程接种疫苗、间接降低孩子感染风险。同时预防新冠要注意以下几点:

- 1.减少外出,选择人少、通风良好的地方玩耍。
- 2.正确佩戴口罩,儿童应该佩戴儿童专用口罩,到医疗机构就诊时佩戴N95口罩。
- 3.养成良好的卫生习惯,勤洗手、不乱摸、不吃手、不拿脏手揉眼睛。
- 4.房间保持整洁、每日开窗通风20分钟以上。
- 5.儿童与家属生活用品单独使用,外出回家后认真洗手。
- 6.均衡营养膳食、规律作息、适当运动,提高免疫力。

儿童感染后,家长应做好个人防护,分开吃饭,清洗消毒餐具;家长及监护人也应监测自己的体温,如出现症状应及时隔离、治疗。同时,家长应保持平和的心态,既重视孩子的病情,又不过度焦虑,认真观察孩子的情况,帮助孩子尽早康复。

## 阜康市人民医院转赠价值3万多元药品

本报讯 通讯员张海燕报道:12月28日,阜康市人民医院为缓解感染新冠病毒用药紧张状况,向阜康市社会福利中心转赠32091.8元药品。

药品是原江西援助医疗队(南昌大学

第二附属医院、赣南医学院第一附属医院)援助给阜康市方舱医院剩余部分药品,阜康市人民医院将老年人常用的如莲花清瘟颗粒、肺力咳合剂、盐酸氨溴索分散片等13类32091.8元药品转赠给福

利中心老人,以解决老人在疫情期间用药不足问题。

该院党总支书记朱志英说:“老年人作为高风险人群,在疫情面前更加的脆弱,希望这些药品能为老人的健康保障提供帮助。”

## 家有老人,这些指标要留意

眼下,很多人在努力战“阳”,有些人也已经“阳康”,但家里有老人,还是会引起很多人的担忧。由于老年人身体机能衰退,免疫系统不像年轻人那样反应激烈,一旦感染需要特别留意一些指标,有助判断病情的严重程度,及时就医。昌吉市人民医院急诊医学科主任王涛说:“当家里有老人感染了新冠病毒,会出现许多症状,这些症状都提醒患者要及时就医。”

王涛说:“老年人容易忽略自己的不舒服,当家里的老人不能很好地进食,出现腹泻、便秘,小便颜色是浓茶色或者是血色,尿失禁、尿量明显减少这些状况时,要及时就医就诊。”

王涛说:“如果老人出现了明显的嗜睡,交流障碍,不认识人,表达无逻辑,或者

老人发生了沉默性的缺氧,家人可能觉得,他的呼吸状态似乎还可以,还是挺平稳的,但是血氧饱和度可能已经比较低了,一定要注意监测血氧,一旦血氧下降小于95%,就要去医院就诊。”

王涛解释,对老人来说,血氧是比体温更重要的一个指标,可反映动脉血液的含氧量,是判断呼吸循环是否正常的重要指标。正常情况下,血氧饱和度应在95%以上,年轻人会接近100%,患有基础性疾病的老年人可能略低;如果动脉血氧饱和度低于90%,则为低氧血症,这不仅是常见的危重病,也是呼吸衰竭的重要表现,需要及时吸氧治疗。

王涛提示,老年人对机体异常的反应不像年轻人那样明显,“阳了”不一定

会发热。很多老年人基础体温偏低,发烧的程度往往不高,体温上升1℃就可能很难受了。当家里的老人体温不超过38℃时,可优先考虑物理降温,比如温水擦浴。当老年人体温超过38.5℃,口服退烧药后超过半小时未见明显控制的,最好及时就医。

老年人感染新冠后如果发热、咳嗽、呼吸困难等症状持续性的加重,服药后体温持续在39℃以上三天,或出现新的异常,比如说突然出现呼吸困难、胸前的剧痛,需要及时就医。

合并有慢阻肺、哮喘、糖尿病、冠心病等基础疾病的老年人,一旦感染之后,容易出现病情加重的情况,当基础变加重的时候,也需要及时就医。

(本报记者李思佳整理)

## 冬季如何预防心脑血管疾病

本报记者 常昊

近期,气温断崖式下降,心脑血管疾病也进入了高发期。12月17日,记者从多家医院了解到,近期医院收治的各类心脑血管疾病患者数量明显上升,危重症患者也较过去增加不少。

前段时间,家住昌吉市的77岁市民李先生因突发昏迷,家属拨打“120”急救电话,经送医院紧急抢救后身体无大碍。原来李先生有冠心病史,还有晨练的习惯,而天气转冷,未在意气温的变化,晨练时没有及时增加衣物,导致突发心梗,被紧急送进医院。

“患者以老年人居多,因为天气寒冷,不注意保暖或者吃药造成。”昌吉州中医医院新内一科主任桂亮介绍,中医把心血管疾病归到心系疾病,冠心病、中风、高血压、高血脂、心律失常、脑血栓等都属于心脑血管疾病的范畴。

心脑血管疾病严重威胁人类健康,具有高患病率、高致残率、高死亡率和并发症多的特点。尽管心脑血管疾病四季均可发生,但桂亮表示,冬季气温骤降会使冷空气对人体产生不良刺激,使人体血管收缩、痉挛,血流速度减慢,血液粘稠度增加,容易诱发脑血栓形成。另外,寒冷的刺激还会使人体机体会出现交感神经兴奋、血流加快、血管的外围阻力增强、导致血压升高或血管堵塞等。此外,寒冷时人的活动量减少,脑、心肌、内脏血液灌注也因减少,且血管遇冷会变硬变脆,容易破裂出血。因此,冬季是心脑血管疾病的高发期。

在新医大一附院昌吉分院心内科病房,记者了解到,病床已经住满,且以老年人居多。“天气一冷,我就咳嗽,而且心慌,必须住院治疗。”正在医院输液的徐先生说,他今年82岁,患有心脏病和肺炎,天气转冷后复发了。在昌吉市其他几家医院,老年心脑血管疾病患者也占比较大。

桂亮表示:“对于冬季高发的心脑血管疾病,市民一定要注意防寒保暖。尤其是有心脑血管疾病危险因素和病史的市民们,一定要做好预防。”主要包括以下几个方面:

1.控制好“三高”。高血压、糖尿病和高血脂症患者要尽量保持原有的生活习惯,不要熬夜,预防为主,坚持适度锻炼,提高人体抗氧化能力和免疫功能。

2.注意内外保暖。寒冷刺激是引起心脑血管疾病的一个重要原因,注意保暖,预防寒冷,内在最好多喝有能量、有热源的热姜汤之类。中老年人要注意锻炼时保暖,不要选择激烈运动等项目。

3.饮食调养。新疆人在秋冬季节有摄入高热量食物的习惯。此时,要避免进食胆固醇含量高的猪肝、猪心、蟹黄、鸡蛋等食物。多吃含钾的土豆、香蕉等,保护脑血管。豆类、玉米、苹果、西红柿、海带及多种绿色蔬菜都富含镁,也能显著降低脑卒中害。

4.补充水分。冬季是一年中比较干燥的季节,饮水过少会导致血液中的水分摄取不足,增加脑中风的发生机会。