

儿童发烧，不要紧盯个别“网红”药品



近期,随着各地防疫举措持续优化,“布洛芬”等退烧药成为家庭储备常用药,因购买量太大,以至一度出现“断货”,又引发部分民众尤其是家长朋友们的焦虑。那么,非此药不可吗?儿童一旦发烧、感染,如何更好应对?12月21日,复旦大学附属儿科医院专家团队发出提醒:除了布洛芬、对乙酰氨基酚,有不少药物可用于应对儿童发烧,家长不必紧盯个别“网红”药品。医学专家同时提醒,孩子近期要注意适时增减衣物,少去人群聚集地,家中如有呼吸道感染成员,应避免接触孩子,避免交叉感染。日常多吃新鲜蔬果,规范戴口罩、勤洗手,保证充足睡眠,有助于提高自身免疫力。

儿童发热先采用物理降温 持续高热、嗜睡等应到医院就诊

孩子发烧怎么办?专家的建议是,孩子出现发热症状,不必盲目跑医院,也不要恐慌。仅有发热且其他症状不严重时,可先选择居家观察。“孩子发热可以先采用物理降温措施,以改善孩子舒适度为主。”复旦大学附属儿科医院国际部主任、呼吸科主任医师张明智说,家长可以用温湿毛巾外敷儿童额头、温水浴、退热贴外敷、家居通风换气等方法,帮助孩子“降温”。如果口服退热药后大量出汗,应及时更换衣服。

“如果发现孩子持续高热、嗜睡、精神差或出现热性惊厥,应及时到医院就诊。”张明

智说,孩子发热期间胃口差、出汗、呼吸增快、代谢增快等会导致摄入量不足,应让患儿多饮水,饮食以清淡易消化为主。此外,家长可以观察患儿的精神状况,体温、饮水、饮食情况,大小便次数及颜色等,这些信息有助于判断患儿的状态。

张明智提醒,居家期间,还要注意家居环境。如果空调环境造成空气干燥引发孩子喉部鼻腔不适,可配置加湿器或放一盆水维持湿度。房间每天通风两次,每次通风半小时以上,通风时尽量避免对流风。

中成药性温,是退热优选 家长不要自行交替使用布洛芬或对乙酰氨基酚

医生介绍,如果孩子在睡熟状态且体温低于40℃,可以不唤醒用药。若高烧(39.5℃)不退,除了布洛芬、对乙酰氨基酚退烧药,还可以选择一些含有对乙酰氨基酚成分的复方制剂,同样具有退热作用。

“孩子若低热且无明显不适,可以选择中药退热药。”复旦大学附属儿科医院临床药理学部主任李智平介绍,含有柴桂、柴胡、金银花、连翘、豉翘等成分的中成药,具有发汗解表、清里退热、清热解毒的作用,适用于38.5℃及以下的发热。中成药与布洛芬等西药相比,起效未必迅速,但中成药性温,是儿童退热优选。

对不能接受口服用药或抗拒服药的孩子,复旦大学附属儿科医院感染传染科副主任曾玫建议,可选用直肠给药的退热栓剂,使用退热药时应按说明书上的间隔要求,通常24小时内不超过4次。

“不建议家长自行交替使用布洛芬或对

乙酰氨基酚两种退热药,可能会由于方案复杂,导致剂量混淆、间隔时间混淆等,造成药物过量或中毒的风险。”曾玫提醒,儿童不可以使用阿司匹林及激素类药物作为退烧药。

此外,有一些复方感冒药含有对乙酰氨基酚,如氨酚伪麻那敏口服液或片剂、氨咖黄敏口服液或颗粒,同时服用要注意,以免引起药物不良反应。

曾玫强调,2岁以下的孩子不建议家长自行使用复方感冒药,一定要在医生或药师指导下使用。咳嗽明显的孩子,可选择一种西药或中药。西药止咳药物有福尔可定(干咳)、氨溴索(化痰)等,有喘息的孩子可以口服氨溴特罗等。中药止咳药物可以选择射干合剂、小儿金百合剂、金振口服液、桔贝合剂、小儿宣肺止咳颗粒、雪梨止咳糖浆等。无论发热还是咳嗽、咽痛,不要随意使用抗菌药物,要在医生的指导下规范使用。

(据《文汇报》)

“阳”了以后 饮食上需要注意什么? 听营养师来支招

据新华社电 感染新冠病毒后,有些人会出现乏力、头痛、咳嗽等症状。那“阳”了以后,应该怎么吃?感染新冠病毒的老人和儿童,饮食又需要注意什么?记者采访了相关专家,一起了解一下。

“免疫力是最好的医生。”湖南省人民医院临床营养科蔡华主任介绍,患者战胜病毒需要提高自身免疫力,做好膳食规划,适量摄入能量、蛋白质、矿物质、维生素C等,还要保证充足的睡眠。

中南大学湘雅医院营养科营养师戴民慧介绍,感染病毒后,人的身体免疫系统迅速启动,和病毒“战斗”,消化道的供血减少,容易导致食欲不振和消化不良。这个时候,患者要注意补充谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆类等食物,保证摄入足够的能量、蛋白质等。很多患者出现了咽痛的症状,可以选择吞咽容易的食物,比如奶昔、酸奶、藕粉等。

戴民慧说,老年人在“阳”了之后,饮食方面要注意清淡、营养,在食物种类上尽量坚持多样化的原则,要注意补充优质蛋白质,比如酸奶、肉泥、鱼肉、蒸蛋、牛奶、豆浆等都是不错的选择。如果老人胃口不佳,吃不下肉、蛋等,冲泡蛋白粉补充能量也是不错的选择。

湖南省航天医院肾内科医生李慧晶建议,食欲较差的慢性病患者,如糖尿病、肾病患者,可以使用营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂,保证充足的能量摄入,还可以适量补充蛋白质、维生素C、维生素D等微量营养素。需要注意的是,糖尿病患者不能摄入过多的果汁、饮料,以免血糖飙升。

湖南省人民医院儿科门急诊主任曾赛珍指出,对于感染病毒的儿童,如果出现腹泻、呕吐等症状,要及时补充电解质,适当补充补液盐,避免身体脱水。对于发烧的儿童,家长不要用酒精给孩子擦拭身体,更不要通过“捂热”的方式给孩子发汗,以免孩子发生高热惊厥。家长可以多给孩子补充温开水,1岁以上的孩子可以补充适量的蜂蜜水。

曾赛珍说,家长可以给1岁以上的婴幼儿吃一些婴儿米粉、软一点的面条、粥、鱼肉泥等。需要注意的是,家长不要给孩子喝太多的糖水,避免加重腹泻。