

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，糖尿病人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。