

# 孩子反复患呼吸道感染

## 家长该如何应对?

呼吸道感染是儿童常见疾病,不少家长会发现,孩子感冒咳嗽刚好不久,又开始咳嗽、流涕、发烧了,反复跑医院,这种情况称为反复呼吸道感染,尤以儿童多见。导致儿童呼吸道反复感染的原因并非单纯抵抗力差,而是多种因素共同作用导致,家长面对这种情况时,应该学会系统调理,科学应对,守护孩子的呼吸道健康。

### 为什么儿童容易反复呼吸道感染

1. 成而未全的呼吸器官 儿童呼吸器官尚未发育完全,呼吸道黏膜柔嫩且血管丰富,缺少鼻毛对吸入空气中的尘埃和微生物的滤过作用,容易被病原体侵袭。特别是婴幼儿支气管和气管管腔较窄,黏膜纤毛的运动能力和清除能力较弱,更易发生下呼吸道感染。

2. 全而未壮的免疫功能 婴幼儿时期呼吸道分泌型抗体含量相对较少,各种免疫细胞和免疫分子水平较低,如尚未发育完全的T淋巴细胞、B淋巴细胞,导致免疫反应低下;肺泡巨噬细胞杀灭病原体和调节免疫的能力弱,使得呼吸道感染频发。

### 儿童反复呼吸道感染该如何应对

1. 急性期 在呼吸道感染的急性期阶段,首先要明确病因,区分感染类型。对于病毒性感染,不需要用抗生素,主要是对症治疗,加强护理即可;对于细菌性感染,则需要应用足疗程、足量的抗生素;咳嗽痰多者,应拍背辅助排痰;发热者,尤其是体温超过38.2℃,可予以布洛芬或对乙酰氨基酚口服退热。另外,感染急性期的饮食宜清淡,同时保证充足睡眠;如果反复高热超过3天或有肺炎表现者,应及时就医。

2. 缓解期 对于反复呼吸道感染者,更重要的是缓解期的调理。

当临床症状消失后,需要通过科学方法,增强孩子体质,减少复发。首先要加强营养,保证每日摄入足够的优质蛋白,多食用富含维生素和锌的食物,严禁油炸和生冷食物,科学喂养,筑牢免疫基础;其次,掌握科学的穿衣方法,遵循“比大人多一件”的原则,避免受凉;加强体育锻炼,增加户外活动,提高适应外界环境及气候变化的能力;每天开窗通风2~3次,保持室内空气流通;定期进行室内除螨、除尘,远离过敏原及二手烟,防止油烟刺激;养成勤洗手的习惯,如饭前便后、外出回家后洗手,并教孩子用正确的七步洗手法洗手;少去人多密集的公共场所,外出佩戴口罩。

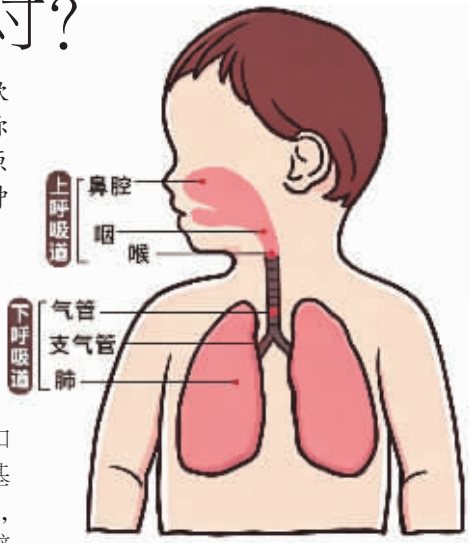
3. 中医调理 结合中医辨证施治原理进行治疗,对于多汗、乏力、食欲差的脾肺气虚型,可用六君子汤、玉屏风散,起到健脾补肺、益气固表的作用;对于手足心热、口干、盗汗的气阴两虚型,可用沙参麦冬汤、生脉散,具有润肺生津、益气养阴的作用。同时还可配合穴位贴敷、小儿推拿、艾灸等儿童易接受的中医外治方法调理。

### 家长必知:

#### 这些误区千万别踩

##### 误区一 发热就用退热药

发热是机体针对外来病原体或物质的防御反应,适度的发热对激活机体的免疫功能是有益的,目前没有证据表明发热本身会对



神经系统造成损伤。只有腋温超过38.2℃,或因发热出现不适症状的2月龄以上儿童才考虑使用退热药。

##### 误区二 感冒就吃抗生素

感冒大多是病毒感染引起的,对于病毒性感染,盲目服用抗生素不仅没有效果,还会引起肠道菌群失调,破坏免疫功能,只有确定是细菌感染才可使用抗生素。

##### 误区三 盲目吃补品

有的家长以为反复感染是免疫力下降造成的,为了提高孩子的免疫力而盲目进补。其实,反复感染除了免疫力低下外,还有很多其他原因,如患有基础疾病、护理不当等。其实,滥用补品对提高免疫力的作用不大,反而容易加重孩子肠胃负担,引起积食、上火,甚至导致肥胖等健康问题。

总而言之,如果孩子反复呼吸道感染,家长不必过度担忧,只要正确认识,做好日常调理和科学治疗,消除不利因素,随着孩子年龄的增长,免疫力和体质会逐渐增强,感染次数也会明显减少,逐渐摆脱疾病困扰。

邵东市人民医院 李国根

## 科学防蚊有妙招 宝宝无“包”更安心

随着气温逐渐升高,蚊虫活跃度攀升,婴幼儿皮肤娇嫩,是蚊虫叮咬的主要目标。宝宝被叮咬后,不仅会出现红肿瘙痒,还可能因抓挠引发感染。为帮助家长科学应对蚊虫叮咬,下面提供一份实用的防蚊指南。

### 蚊虫为何“偏爱”宝宝

蚊虫“偏爱”婴幼儿主要是其自身的生理特点决定的。首先,婴幼儿新陈代谢旺盛,体温略高、出汗多,呼出的二氧化碳浓度高,是蚊子锁定目标的信号;其次,宝宝皮肤角质层薄、血管清晰,屏障功能弱,易被蚊子口器刺入,且对其唾液产生强烈炎症反应;另外,宝宝身上的奶香味吸引力强,加上免疫系统未成熟,叮咬后红肿瘙痒更明显。

### 蚊虫叮咬后四步走

1. 清洁消毒 立即用流动清水或温和的婴儿专用肥皂水冲洗叮咬处,中和酸性唾液,减少瘙痒和感染风险,冲洗后用软布擦拭干净。

2. 冷敷消肿 红肿瘙痒时,用毛巾包裹冰袋或冷毛巾冷敷,每次5~10分钟,每日2~3次。避免冰块直接接触皮肤,不接受冰敷者,可改用凉水冲洗。

3. 安全止痒 轻微瘙痒可涂炉甘石洗剂(皮肤破损禁用);严重者可在医生指导下短期少量使用弱效激素药膏。

4. 预防感染 若皮肤不慎被抓破,先用碘伏消毒,然后涂抹红霉素或莫匹罗星软膏;若出现发热、化脓或红肿扩大,应及时就医。

### 科学防蚊更安心

1. 物理防蚊 婴幼儿首选物理防蚊,如安装纱窗、纱门,宝宝睡觉时用蚊帐;外出穿浅色透气长袖衣裤,婴儿车加蚊帐;勤洗澡,保持皮肤干爽,及时清理家中积水。

2. 化学防蚊 2月龄以下宝宝禁用化学产品;2月龄以上宝宝可选含避蚊胺(≤10%)或派卡瑞丁的产品;3岁以上可用柠檬桉油类,使用前需做皮肤敏感测试,避开眼、口、鼻等部位。

### 护理注意这些事项

1. 风油精、花露水等含薄荷脑、樟脑成分,易刺激皮肤,损伤神经系统,2岁以下禁用。

2. 驱蚊手环、驱蚊贴的防护效果有限,无法替代主流防护。

3. 避免用掐“十字”、涂口水或母乳等方法,易加重损伤,增加感染风险。

4. 激素药膏需遵医嘱使用,避免长期大面积涂抹。

长沙市雨花区

妇幼保健计划生育服务中心

儿保科主治医师 黄琴

中心副主任 陈霞

## 孕妇、婴幼儿要不要补充DHA?

DHA全称为二十二碳六烯酸,一种长链多不饱和脂肪酸,是细胞膜重要成分,富含于大脑和视网膜。人们提到DHA,往往熟悉中透着一股神秘的力量,那么,孕妇和婴幼儿有必要补充DHA吗?

### 孕期是否需要补充DHA

对于孕妇来说,孕期补充DHA可降低早产的发生风险,还可促进胎儿生长,减少子痫前期的发生,研究发现,DHA水平偏低可能是产后抑郁的危险因素之一。因此,对于备孕期、妊娠期和哺乳期的女性来说,可以适当补充DHA,推荐最低摄入量为200~300毫克/天。

人体所需DHA主要通过膳食摄取。DHA主要来自于富脂鱼类,蛋黄中也含有较高DHA,且相对易于获得,其他来源还包括母乳、栽培海藻等,食物补充不能满足需求

时,还可摄入鱼油或藻类DHA补充剂。美国食品药品监督管理局(FDA)建议备孕期、妊娠期和哺乳期女性每周食用2~3份富含DHA低汞的鱼类,每次100克,如鲑鱼、鲈鱼、鳕鱼、鳗鱼、三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼等;鱼油或藻类DHA补充剂每日补充200~300毫克/天,不超过1克/天。

### 婴幼儿需要补充DHA吗

DHA对宝宝的脑部和视力发育非常重要,国内指南推荐婴幼儿每日DHA摄入量宜达到100毫克。

母乳是婴儿DHA的主要来源,母乳喂养的足月儿不需要额外补充

DHA,但宝妈应每周食用2~3次富含DHA且低汞的不同类型海产品,也可补充不少于200毫克/天的DHA补充剂。在无法母乳喂养或母乳喂养不足的情况下,可使用含DHA的配方奶粉。对于幼儿,宜调整膳食以满足其DHA需求。

对于早产儿来说,由于DHA蓄积的主要时间段为妊娠晚期和出生后24个月内,而早产儿错过了部分蓄积。因此,需特别关注早产儿对DHA的需求。早产儿推荐每日摄入DHA12~30毫克/千克。

湖南省妇幼保健院

药学研究部 孙莉