

“儿童热性惊厥”让人揪心，教你应对

专家：通常3-5分钟内可自行缓解，家长不必过度焦虑，将其侧卧，停止惊厥后再送医即可



扫码看视频

新冠病毒感染后，少数孩子会发生热性惊厥，家长应该怎样应对？如果提前吃退烧药，是否会预防热性惊厥的发生？

12月20日，中南大学湘雅医院儿科副主任医师

邓小鹿进行支招。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 严丽 实习生 刘杰

孩子发烧了要如何处理?

- 如果低热，无需过分处理，适当多喝水，注意观察孩子的情况。
- 如果体温超过38.5℃或者有明显不适症状，按有效的处理方式及时服用退烧药。

注意!

- 口服退烧药可能导致孩子大量出汗，要及时补充水分，必要时还可以补充电解质。
- 当发热时，不要把孩子捂太厚，这样会影响孩子身体散热，加重发热的症状。
- 不要使用酒精擦，不仅会让孩子不舒服，还有可能引起中毒的风险。

发热会影响孩子的食欲，并且消耗的能量增多，建议鼓励孩子进食，以米汤、粥、面条、新鲜水果等为基础，补充优质蛋白（蛋、奶）。

退烧药应选用哪种?

- 目前国际公认儿童可以使用的有两种——对乙酰氨基酚 布洛芬

注意!

- 绝大多数情况下，二者无选择在有效性还是安全性方面，都没有实质性差别。
- 再次服用退烧药的间隔不要小于4小时，每24小时服用退烧药的次数不要超过4次。
- 不建议两种退烧药交替使用，会造成药物过量。
- 服用退烧药时不要同时服用含有退烧药成分的复方感冒药，这样会造成药物过量。

有孩子的家庭如何做好应对新冠的准备?

- 1.保持良好的心态，不要恐慌，也不要过度焦虑。
- 2.做好看顾预案，有时感染就是家庭成员内部传染，面对这个情况提前做好预案。例如跟自己的亲戚朋友还有各种平台进行一些连接，可以在需要帮助时候得到帮助。

怎样做好个人的防控?

- 1.在人多的地方戴口罩。
- 2.在出去玩或是吃饭之前尽量保证手部卫生。
- 3.冬季可以补充维生素D，增强免疫。
- 4.3岁以上小朋友，尽量接种疫苗。
- 5.家中除了保证环境温度的正常，还是要定时1-2次通风，空气流通非常重要。

儿童新冠症状有哪些?如何安全用药?

发热是让家长最为焦虑的一个症状。家长担心的问题集中在两点：第一是很高的烧退不下来怎么办?家长可以准备好布洛芬和对乙酰氨基酚。

需要注意的是，布洛芬适用于大于6个月以上的儿童;对乙酰氨基酚用于大于2个月以上的儿童。

孩子发烧会不会烧坏脑袋?邓小鹿表示，这是没有科学依据的，家长不用过于恐慌，发热是人体对外界感染的正常免疫反应。

咽炎是孩子感染新冠的第二个症状。这时家长可以给孩子用一些含片和中成药，清热解毒这一类。

不建议用太多种药物，用药种类过多会对身体增加不需要的负担，通常咽部的情况在3天以后也会慢慢缓解。

什么情况下孩子需要送医?

第一是孩子发生热性惊厥；第二是孩子高热不退，精神状态萎靡、吃东西吃不下、小便很少，可能需要补液。

需要关注这部分的儿童人群：患有基础性疾病，尤其是血液系统疾病、神经系统疾病、肾脏疾病。这类特殊人群都可能存在免疫力低下的问题，所以在同样感染病毒的情况下，他们的感染会更重，或者会出现其他的并发症。

孩子热性惊厥如何应对?

邓小鹿提醒，当小朋友出现了意识障碍、四肢抽动、口吐白沫或口唇发绀的症状，马上将其侧卧，避免被口水或呕吐物呛到。也不要往喉咙里放入筷子、压舌板、手指头或布这些异物，否则容易导致更严重的后果。

通常情况下，惊厥在3-5分钟内就会自行缓解。家长不必过度焦虑，只需将其侧卧，有条件下可以肛塞一颗退烧药，再前往医院即可。

连线

“复阳”传染性极低与“二次感染”不同

12月20日，国务院联防联控机制召开新闻发布会。北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强介绍，“复阳”有很多原因，在采集样本的时候可能采集得不规范，导致假阴性；病人在恢复期的时候，可能残留一些核酸的片段，也会出现检测阳性。目前，用抗原做检测，如果抗原阴性，然后核酸检测阳性，这种情况不叫“复阳”。

王贵强说，从危害性来看，“复阳”的人群基本没有症状，只是核酸阳性，个别患者会出现咳嗽等残留症状。总体来看，“复阳”传染性极低，不必恐慌。

感染新冠病毒恢复以后，经过一段时间再次被感染，称为“二次感染”。“目前从数据来看，奥密克戎毒株‘二次感染’风险高于原来的毒株，包括德尔塔和原始毒株。”王贵强介绍，从“二次感染”出现的时间来看，一般有一段间隔期，不会说感染以后很快“二次感染”，同一毒株的“二次感染”概率是极低的。即使感染了，也不会出现明显的症状，一般都是轻型。

中国疾控中心病毒病所所长许文波介绍，BQ.1和XBB毒株是奥密克戎新的变异分支。其致病力和奥密克戎其他系列变异株没有明显区别，重症率和死亡率在流行BQ.1和XBB毒株的这些国家没有显著增加。 ■据新华社

提醒

老太太居家久坐，凶险的肺栓塞“找上门” 居家防疫当心 这些“宅”出来的病

三湘都市报12月20日讯 81岁的蔡奶奶因为反复发作的胸闷、呼吸困难并伴右下肢浮肿住进了长沙市第三医院全科医学科。拿到病危告知书的那一刻，她仍不敢相信，自己离死神竟只有一步之遥。

受疫情影响，很多市民选择了居家办公、生活，然而不健康的生活和饮食习惯，容易引发一些疾病。今天，我们就一起来看看，还有哪些“宅”出来的疾病要当心。

八旬老太久坐后患上“肺栓塞”

“老太太送过来的时候双下肢浮肿，近4天还出现了气促明显，并伴有痰中带血。”长沙市第三医院全科医学科副主任梁珍玲介绍，通过检查证实老人所患病种为凶险的“下肢深静脉血栓形成并肺栓”。

肺栓塞可导致呼吸衰竭、心力衰竭以及严重肺动脉高压，出现严重缺氧、低血压、休克，直接导致患者死亡。

“老太太此次患病和生活习惯有关，老人家大部分时间都是坐在家中。”梁珍玲介绍，经过及时治疗，悬在蔡奶奶心头的“定时炸弹”终于卸了下来。

梁珍玲强调，深静脉血栓形成重在预防。60岁以上老年人，体重超重、肥胖或者吸烟者，癌症等易致血液高凝状态疾病患者，孕产妇以及久坐、久站、长期卧床和长时间坐火车、飞机的人群等，都是静脉血栓高危人群。在日常生活中要注意多饮水，特别是运动出汗后尤其要注意补水，以预防血液黏稠；饮食宜低盐低脂、高纤维、清淡；避免久坐久站，影响小腿深静脉回流。

“宅”家的日子谨防此类疾病

居家防疫的日子，作息和饮食习惯都很重要。除了蔡奶奶这种久坐“肺栓塞”找上门，还需要谨防干吃不动“宅”出心绞痛、过度刷手机“玩”出视疲劳等一系列“宅”出来的疾病。

小心隐藏在视疲劳后的疾病：长时间使用手机，不仅对眼睛伤害很大，还容易引起全身不适，出现头晕、脑胀、恶心等症状。视疲劳是眼部和全身众多疾病的重要表象，不及时诊治可能使隐藏在视疲劳背后的疾病被延误。医生提醒，若出现持续性视物模糊、眼干眼涩、流泪畏光、分泌物异常，甚至引发头痛不解、头晕恶心的情况，要及时就医。

“瘫坐”一时爽，小心颈椎病：居家的日子，为了舒适度考虑，很多人喜欢躺在床上或者沙发上玩手机，无论姿势多妖娆，也逃不开肩颈酸痛“折磨”。长时间保持同一姿势，就容易导致肩颈部位的肌肉、肌腱长期处于挛缩或拉伸状态，无法放松，影响血液循环，进而堆积乳酸和毒素，导致肩颈酸痛。长此以往，就容易患上颈椎病。

干吃不动，小心“宅”出心绞痛：居家防疫吃喝不控制，运动量不足，很多有高血压、高血脂等基础疾病的“老病房”们因此发胖，体重渐长，心血管疾病发作有所增多。有市民因为长时间呆在家里，干吃不动，胖了10斤。因胸口痛就医，诊断为冠心病，心绞痛。

■全媒体记者 王智芳 李琪 通讯员 李达