

儿童流感高发时, 预防维护需重视

阅读提示

近日, 流感再度成为街头巷尾热议的话题, 市区多家医院的就诊量急剧增加, 候诊室、输液室等区域挤满了流感病患, 且患者多为幼儿和老人等免疫力较低人群。



又是儿童流感高发时节! 2019年12月份以来, 全国各地儿科门、急诊数量持续增加, 和往年一样, 流感爆发是导致儿科繁忙的重要原因之一。

流感是流行性感动的简称, 由甲、乙、丙三种类型流感病毒通过飞沫和接触传播引起的常见急性呼吸道传染病。流行病学特点为突然暴发、迅速蔓延、波及面广, 多发生在冬季, 儿童流感具有起病急、变化快、进展迅猛、病情凶险等特点。

复旦大学附属中山医院青浦分院儿科主任医师徐灵敏给大家带来了关于儿童流感的三级预防和早期治疗的科普知识。

一级预防是为了防治疾病的发生, 包括预防隔离和疫苗接种。保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。包括增强体质和免疫力, 尽量少到人群密集场所活动, 避免接触呼吸道感染患者, 出现呼吸道感染症状应居家休息及早就医等。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段, 可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。建议60岁及以上老年人、孕妇、6月龄至5岁儿童、6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等重点人群, 每年优先接种流感疫苗。

二级预防是对于怀疑早期感染或者在疾病流行季节接触了病原的儿童, 给予奥司他韦等药物预防性治疗可以减少疾病的发生、减轻疾病的程

度。建议对有重症流感高危因素的密切接触者(且未接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫力)进行暴露后药物预防, 建议不要迟于暴露后48小时用药, 可使用奥司他韦等, 每日一次, 使用7天。

三级预防和早期治疗是对于已经发病、出现临床表现的患儿, 在疾病流行期间, 可以依据流行病学依据, 在疾病早期给予奥司他韦等药物预防性治疗, 以减轻疾病的程度, 防治并发症的出现, 减少流感对患儿的损害程度。

重症或有重症流感高危因素的患者, 应尽早给予经验性抗流感病毒治疗, 不必等待病毒检测结果。发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症、降低病死率、缩短住院时间, 发病时间超过48小时的重症患者依然可从抗病毒治疗中获益。奥司他韦(胶囊/颗粒)治疗的疗程为5天, 重症患者疗程可适当延长, 肾功能不全者要根据肾功能调整剂量。

据人民网

消防视界

安全过冬, 注意以下事项: 1. 别在开暖气的车内睡觉。发动机工作时, 如果燃油燃烧不完全, 会产生高浓度的一氧化碳极易一氧化碳中毒。2. 电暖气机顶不能盖衣服。电暖器在工作时, 机体顶部温度较高, 上面不能覆盖物品, 特别是衣服或棉被之类, 否则电暖气机顶的热量不能及时散发, 会造成烧机和火灾的危险。3. 洗衣机洗羽绒服当心爆炸。羽绒服外层一般有防水层, 用老式双缸洗衣机和波轮洗衣机洗羽绒服, 高速甩干时, 羽绒脱水后不断膨胀, 会产生空气, 而防水涂层又不利于气体排出, 不断将羽绒服撑大, 就可能引起“爆炸”。4. 不要用电极式热水袋。国家早在2010年11月就已明确禁止生产、销售电极式热水袋, 因为电极直接和液体接触, 容易出现短路爆炸。购买时, 可以用手轻捏一下辨认, 如果里面有明显的弧形线圈装置, 那是电热丝式热水袋; 如果摸到两节硬邦邦的圆柱体, 那就是电极式热水袋, 不要购买。

缓解考前焦虑, 专家建议这样做!



随着考试临近, 丽水市第二人民医院儿童心理科的咨询人数不断增加, 据门诊部副主任宋清海介绍, 这些儿童青少年大部分是患有“考前焦虑症”。

“考前焦虑症”症状表现为焦虑、恐慌和紧张情绪, 感到最坏的事即将发生, 常坐卧不安, 缺乏安全感, 整天提心吊胆, 心烦意乱, 对外界事物失去兴趣。严重时会有恐惧情绪, 对外界刺激易出现惊恐反应, 常伴有睡眠障碍和植物神经紊乱现象, 如入睡困难、做恶梦、易惊醒、面色苍白或潮红、易出汗、四肢发麻、肌肉跳动、眩晕、心悸、胸部有紧压感或窒息感、食欲不振、口干、腹部发胀并有灼热感、便秘或腹泻、尿频、月经不调等症状。

如何缓解考前焦虑? 宋医师这样建议:

1. 积极的自我暗示。当自己有焦虑情绪时, 给自己以强有力的自我暗示, 如“我能行”“我一定能够成功”“我看好我自己”等。积极地自我暗示, 可以增加自信, 克服焦虑。
2. 适量的运动。研究表明, 运动可以消除一些导致焦虑的化学物质, 使精神放松, 心情愉悦。当感到焦虑时, 索性什么都不要去想, 去跑跑步、打打球或者游泳等, 不仅锻炼了身体, 而且有效地缓解了焦虑的情绪。
3. 做最感兴趣的事情。人们在做自己感兴趣事情的时候, 都会全身心地投入, 进入一种物我两忘的境界。因此, 当面临焦虑时, 不妨放下手头的工作, 做一些感兴趣的事情, 如唱歌、听音乐、看电视、打篮球等等。

4. 情感宣泄。情感宣泄是缓解压力、保持心理平衡的重要手段。可以把紧张、焦虑讲给亲人或朋友听, 让自己的内心得到调整; 或者找一个适宜的地方, 放声大哭或大笑, 以宣泄自己内心的忧郁。

5. 听音乐。音乐能使人放松, 使人的生理、心理节律发生良性的变化。当一些事情使你感到不安、烦躁时, 不妨静下心来听听音乐。

情绪不仅通过言语, 还会通过我们的一举一动甚至神情传染给孩子, 所以父母也要学会管理自己的情绪, 避免过度关爱给孩子带来更大的压力, 自己首先做到用平常心看待考试结果。同时要和孩子沟通, 少说多听, 理解孩子的烦恼和压力。考前焦虑不是孩子一个人的事, 建议父母要孩子做到的自己先做到, 和孩子共同面对考前焦虑症。

通讯员 马志春

丽水“九地福娃”邀您共建平安



丽水市平安办 宣