

春夏季来临,小儿易感染哪些病毒,如何预防?

寇琼 (广元市第一人民医院儿科,四川广元 628017)

随着春夏季节的到来,大地回暖,万物复苏,病毒也逐渐开始“活跃”起来。婴幼儿自身抵抗力较差,极易遭受病毒的侵袭,因此了解病毒并进行预防成为家长们的首要任务。

1 春夏季小儿易感病毒及临床表现

1.1 水痘

水痘是由带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病,发病的最初症状与感冒极为相似,都伴有发烧、头痛、全身不适、食欲下降、咳嗽和流鼻涕等症状。在症状持续 1~2 d 后,四肢皮肤开始出现红色斑疹,而后演变为丘疹和疱疹。疱疹液起初呈现清澈透明的性状,而后逐渐变得浑浊,大约 14 d 后开始结痂。皮疹多先见于躯干部,其次是头部及四肢近端,分布呈现向心性,以躯干、胸背、头皮较多,四肢远端较少。此外,在同一部位的皮肤上,有丘疹、疱疹和结痂等各期皮疹是水痘的特点之一。

1.2 手足口病

手足口病的潜伏期一般在 2~7 d,起初症状较轻,平均病程在 7~10 d。大多数患儿在发病时,会出现发热,手掌、脚掌及臀部或肛周部位出现斑丘疹和疱疹,且疱疹周围皮肤可出现泛红现象,此时口腔黏膜开始出现疱疹或溃疡,患儿疼痛明显。部分患儿可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状,如不及时治疗,可导致病毒性脑膜炎、心肌炎、肺炎等严重并发症,甚至引起死亡。

1.3 诺如病毒

诺如病毒感染容易引起胃肠炎,主要临床表现为恶心、呕吐和腹部痉挛性腹泻,可伴有头痛、发热、寒战和全身肌肉疼痛等症状,此时患儿还可表现为乏力、啼哭等,症状一般持续 1~2 d。当病情发展较为严重时,患儿会发生剧烈呕吐,造成电解质紊乱,甚至危害生命。

1.4 腮腺炎

是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染病,主要经上呼吸道或直接接触感染,主要临床表现为腮腺肿大,一般常见于一侧,大多数在 1~2 d 后另一侧也会出现肿大,并且疼痛感明显。若腮腺炎后期出现高热、呕吐、疼痛和嗜睡等,要警惕是否并发脑膜炎。

1.5 流感

流感主要是由流感病毒引起的急性呼吸道感染性疾病,主要临床表现为急性高热、乏力、呼吸急促或呼吸不畅、咳嗽和肌肉酸痛等。

1.6 肺炎

小儿肺炎主要由病原体感染引发,起病急促,可表现为发热、咳嗽、喘息和胸闷等症状,严重时还会出现嗜睡、烦躁不安、呼吸困难等症状。

1.7 疱疹性咽炎

疱疹性咽炎是以急性发热和咽峡部疱疹、溃疡为特征的自限性疾病,以口或呼吸道为主要传播途径,感染性较强。

让患儿张大嘴巴,可在其咽喉部、舌部甚至口腔黏膜处发现疱疹。

2 如何预防病毒性感染

(1) 室内多通风,棉被经常晒。家长们在居家时,可多开窗通风,保持室内空气的流通。在天气晴朗时,可将孩子的被子、玩具等物品进行暴晒,因为紫外线具有较好的杀菌作用,可有效预防细菌和病毒的滋生。(2) 注重手卫生。大多数病毒可通过飞沫和直接接触传播,因此无论是在家里还是在学校都要勤洗手,避免交叉感染。(3) 适量增减衣物。天气逐渐回暖,早晚温差较大,此时要注意衣物的增减,避免感冒。因为感冒容易引起呼吸道感染和肺炎等疾病,还会降低小儿的抵抗力,使小儿容易遭受病毒的侵袭。(4) 餐具碗筷的消毒。家长要将孩子的餐具与大人的分开,并且定期进行消毒。(5) 在流行病多发的季节,尽量避免带孩子到人流量较多的场所。因为人群集中场所空气质量差、通风不够,而且存在传染性疾病预防患者的可能性较大。(6) 多喝水。多喝水可润滑呼吸道黏膜,从而减少呼吸道感染现象。(7) 注意饮食卫生,保持营养均衡。尽量不让孩子在小吃摊或卫生条件不达标的餐馆吃饭,以防交叉感染。另外,春夏季饮食主要以清淡为主,多吃蔬菜,如小白菜、油菜、胡萝卜等;多吃水果,如苹果、香蕉、草莓等;多补充些鱼、肉、鸡蛋和牛奶等营养价值较高的食物。(8) 坚持锻炼,增强免疫力。春夏季节,人体新陈代谢速度加快,此时家长们可带孩子们适量进行户外活动,如跑步、跳绳、打球和登山等活动。这些活动不仅可促进血液循环,还可锻炼肺活量、增强心肺功能和提高机体抵抗力,促进小儿骨骼发育,对其生长发育和抵抗力、免疫力提高均有较大的益处。(9) 及时接种疫苗。现在针对一些病毒感染的传染性或流行性疾病一般都研制出了疫苗,进行接种可使小兒体内存在抗体,以免遭受病毒的侵袭。(10) 当孩子出现病毒性感染时,家长们也无需太过恐慌,及时到医院进行就诊,遵医嘱进行治疗即可。

3 结语

经过一个冬天的寒冷,春夏季气温逐渐回升,小儿自身免疫力和抵抗力低下,加之春夏季病毒、病菌等微生物的大量增长,此时小儿很容易遭受病毒的侵袭,从而导致呼吸道或胃肠道等流行病的发生,此时家长们做好预防工作是降低病毒感染概率的关键。因此,平时要积极开展病毒预防工作,保护孩子健康成长。

