

捂被子“发汗”不可取 清淡饮食多喝水

孩子“二阳” 家长应对方法要正确

近期，“二阳”的人群有所增多，特别是儿童群体让家长们的担心。对此，专家提醒广大家长，如果孩子“二阳”了，需要重点关注超高热、热性惊厥、急性喉炎等情况的应急处理。



●超高热

据了解，发热仍是这次“二阳”的主要症状之一，且存在部分孩子出现超高热（41℃以上）的情况。专家提醒，当孩子出现超高热时，需进行紧急处理，及时将体温降至38.5℃及以下，主要采用物理和药物降温措施，其中物理降温包括冷敷、冰敷、降温毯、冰袋、冰帽等方法。

专家介绍，使用药物降温时，≥2月龄、腋温38.5℃，或因发热出现了不舒适和情绪低落的发热儿童，推荐口服对乙酰氨基酚，剂量为每次15mg·kg，2次用药的最短间隔时间为6小时；≥6月龄儿童，推荐使用对乙酰氨基酚或布洛芬，布洛芬的剂量为每次10mg·kg，2次用药的最短间隔6-8小时；2月龄以下婴儿出现发热，建议带患儿到医院就诊。

在退热处理观察期间，应注意休息，多喝水，进食清淡容易消化的食物，穿宽松的衣物，千万不要用捂被子“发汗”的方式退热。

●热性惊厥

大多数的儿童热性惊厥发作时间较短，多在3至5分钟内自行停止。如果孩子发生热

性惊厥，应该让患儿平卧，头偏向一侧，保持呼吸道通畅，防止呕吐引起误吸；在孩子抽搐过程中尽量少搬动孩子，减少不必要的刺激；及时送往医院就诊。

专家提醒，惊厥过程中不要往患儿口中硬塞东西；不要用力按压患儿肢体，以免造成损伤；不要喂药、喂水，以免阻塞呼吸道；惊厥缓解后也不能掉以轻心，必须去医院检查。

●急性喉炎

感染新冠病毒的孩子，尤其是婴儿，容易出现急性喉炎症状。儿童急性喉炎是指由病毒或细菌感染导致喉部黏膜的急性炎症。儿童（尤其婴幼儿）因小儿喉管本就狭窄，局部充血、水肿容易导致呼吸困难。

专家介绍，急性喉炎临床表现主要包括：犬吠样咳嗽，由于喉头充血、水肿，咳嗽时发出的声音有别于一般的咳嗽，像小狗的“汪、汪”叫声，家长听到这种咳嗽声要想到喉炎的可能；许多急性喉炎患儿都会出现声音嘶哑的现象，甚至不能发声，在哭闹时尤其明显。

此外，有些患儿会有喘鸣、吸气型三凹征，出现气道梗阻时，孩子呼吸时可能会伴随杂音，即“喘鸣”，喉梗阻越严重，进气量越少，喘鸣的响度可能更低。同时，患儿吸气时伴有锁骨、胸骨、肋间内陷的情况，即为吸气型三凹征，为患儿呼吸费力的表现，这时孩子随时可能出现呼吸衰竭。

专家提醒，家长发现孩子有以上症状，要尽量安抚孩子，大声哭闹可能会加重孩子的喉梗阻，可以通过拥抱、小声聊天、观看视频等方式来缓解孩子的情绪。通常如果病情较轻，医生会进行常规的给药及雾化等对症处理。如果孩子出现了烦躁、呼吸困难、吸气时有杂音等二度及以上喉梗阻，应尽快到医院就诊。

均衡饮食 提高免疫力

最近一段时间，我们身边有亲朋好友出现新冠病毒二次感染。生活中除了戴口罩、勤洗手、少熬夜、注意通风外，还可以做些什么降低发生“二阳”的风险？专家从营养学的角度为市民支招。

提高免疫力 注意补充优质蛋白质

专家介绍，要预防“二阳”就要注意提高我们身体的免疫力，而提高免疫力的方法之一就是要注意优质蛋白质的摄入，因为所有的细胞，包括免疫细胞、免疫组织器官，都要靠蛋白质构成。

早餐时可以吃些牛奶、鸡蛋、豆浆，午餐、晚餐可以吃些肉类（鱼肉、鸡肉等白肉要优于牛肉、猪肉等红肉，后者脂肪含量更高）。这里要补充提醒，广东人最喜欢煲汤，很多人认为，滋养人体的成分主要在汤里，而炖了汤的鸡肉鲜美程度下

降，吃起来比较“柴”，往往把它丢弃。其实，无论鸡汤、肉汤还是鱼汤，汤的蛋白质含量远不及肉块本身。虽然味道鲜美，但大部分肌肉纤维蛋白质难以溶于汤中，其中蛋白质的含量通常只有1%至2%。和蛋白质含量占15%至20%的肉块比，逊色不少。

是否需要通过吃蛋白粉来补充优质蛋白质？专家介绍，健康人群只要均衡饮食、合理搭配，不需要额外增加蛋白质，过多地增加蛋白质会加重肾脏的代谢负担。

远离“二阳” 均衡饮食

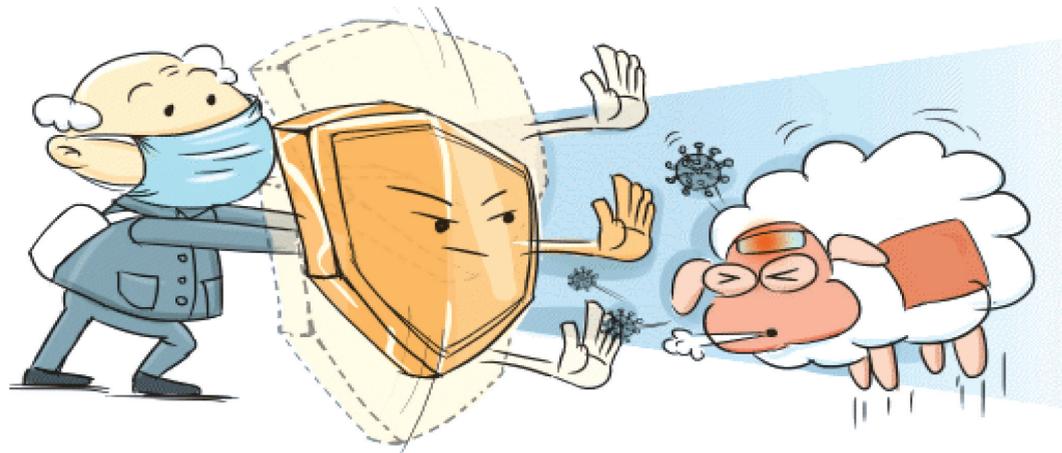
提高免疫力，远离“二阳”，注意补充优质蛋白质的同时，还不能忽略饮食均衡。也就是说每餐中都要有优质蛋白、碳水化合物、适当的脂肪、膳食纤维、矿物质、维生素。一谈起饮食均衡，很多市民会觉得是老生常谈，其实反复强调是有原因的。

专家表示，营养学中也有木桶效应，一只木桶能盛多少水，并不取决于最长的那块木板，而是取决于最短的那块木板，如果这只桶的木板中有一块不齐或者某块木板下面有破洞，这只桶就无法盛满水。此前有位健身爱好者，每餐吃10个鸡蛋加2个苹果，其他什么都不吃，很短一段时间他就瘦了30斤，但健康出现问题，不得不去医院就诊。

均衡饮食并不难



有基础疾病的人群不能“轻敌”



专家提醒，如果体温高于38.5℃，且已超过3天，高烧得不到有效降低；有明显的呼吸急促、憋喘（呼吸困难）的情况；患有基础性疾病的人群，出现基础疾病加重，比如意识状态下降，不能正常进食等，这些现象要引起高度重视，并及时就医。

值得注意的是，现阶段，新冠病毒感染对于健康的群体来

说危害较小，感染后症状不明显或轻微，但对于免疫力低下人群、有基础性疾病的人群，包括老年人、肥胖者、糖尿病患者、长期使用免疫抑制剂患者、肿瘤患者、没有接种疫苗的人群等，危害相对较大。

尤其是患有基础性疾病的老年人，他们是发展成重症的高危人群，要关口前移、早期干预，按要求接种新冠疫苗，避免

感染或者减少感染的风险。

对于有基础性疾病的患者，当出现疑似新冠症状时，建议及时到医院就诊。长期服用药物治疗原有基础性疾病的患者，在服用新冠抗病毒药物前，要与医生沟通自身身体情况，由医生判断使用的药物以及剂量等，遵医嘱规范用药，保障用药安全。（本版综合）