

呼吸道疾病患儿发热后居家护理要避免哪些误区

冬季儿童呼吸道疾病多发,其中流感病毒是常见的病原体之一。就家长朋友们关心的问题,我们请专家进行解答。

孩子发热 居家护理要避免哪些误区

给孩子服用退热药的主要目的并不是将体温降至正常,而是增加孩子的舒适度,让孩子舒适安全地度过发热期。

首先,不能同时服用两种退热药,这会增加孩子的肝肾负担,造成不良反应。此外,也不建议两种退热药交替使用,因为并不能增加退热效果,反而可能弄错时间,甚至导致药物过量。

其次,家长为孩子选择退热药

时,既要选择适合年龄的药物,也要认真阅读说明书,严格按照说明书的要求给孩子服用,注意剂量和时间间隔,切记不能因为孩子的体温没降到正常而随意增加服用剂量或次数。

最后,如果同时给孩子服用复方感冒制剂,一定要阅读药物成分表,避免与正在使用的其他药物,如退热药等成分重复。

日常生活中,应让孩子保持规

律的作息,保证充足的睡眠;在饮食方面,要注意营养,均衡饮食,多吃蔬菜、水果,多喝水。同时,避免家庭环境过于干燥,保证湿度。

家长也应注意,孩子发热后既不要去捂热,也不要让孩子再次受凉。家长应保持平和的心态,对孩子发热既重视,又不要过度焦虑,认真观察孩子的情况,帮助孩子尽早康复。

特别担心孩子高热惊厥 出现高热惊厥怎么办

如果孩子发生了热性惊厥,家长一定要保持冷静,不要慌张。

(1) 让孩子侧卧或者头偏向一侧,清理周围有尖角的东西,保证孩子在惊厥发作的时候不被伤

害。

(2) 惊厥发作时,不要给孩子口中塞入任何东西,也不能喂食任何东西,更不要尝试通过按压肢体而阻止抽动。

(3) 记录惊厥持续时间和发作特点,如果惊厥持续时间超过5分钟或既往有过惊厥持续状态的发生,应呼叫救护车。多数情况下,热性惊厥会在5分钟内停止。

出现哪些情况 需要及时就医

绝大部分流感儿童都是轻症患者,可以居家护理,但如果出现以下情况,应及时就医。

已经确诊流感的儿童出现高热

不退或发热时间超过三天,精神差甚至出现意识障碍,呼吸急促或呼吸困难,胸痛,口唇皮肤发青,频繁呕吐或腹泻,抽搐,拒食,尿少或尿

色变红,肌肉痛明显,或者出现症状反复,比如流感症状缓解后再次发热等,均需要及时就医,以免病情加重,甚至发生危险。

老年人防寒养生手账

12月14日,中央气象台发布寒潮橙色预警。天气寒冷,老年人御寒保暖如何穿衣?如何通过饮食搭配“吃”出免疫力?雪后出门注意事项有哪些?如何预防暖气病?一起来看看。

老年人冬季防寒健康

穿衣篇

“洋葱式”穿衣法

排汗层

保暖层

防护层

穿衣3“忌”

1.太紧

2.太厚

3.太高

老年人冬季防寒健康

穿衣篇

冬季寒冷,老年人心脑血管系统、呼吸系统疾病多发,这3个穿衣原则一定要牢记!

头暖

背暖

脚暖

老年人冬季防寒健康

饮食篇

对呼吸道疾病患者,可合理使用营养补充剂来改善病情。

已罹患呼吸疾病

长期营养不足

老年人冬季防寒健康

饮食篇

合理营养和均衡膳食可以提升免疫力,预防疾病。

食物多样化

确保充足的优质蛋白质摄入

保证新鲜充足的蔬菜、水果摄入

充足的饮水

老年人冬季防寒健康

居住篇

取暖

加湿

使用取暖设备

老年人冬季防寒健康

居住篇

泡脚

睡前饮水

洗澡

老年人冬季防寒健康

出行篇

低温天气时,患心脑血管疾病的老年人最好不要去晨练。

随身携带急救药品。

关注失温症状。

老年人冬季防寒健康

出行篇

雪后出行

什么是寒潮橙色预警?

24小时内最低气温将要下降12℃以上,最低气温≤0℃,平均风力可达6级以上。

24小时内最低气温已经下降12℃以上,最低气温≤0℃,平均风力达6级以上,并可能持续。

面对寒潮橙色预警,公众应该怎么做?

不宜长时间户外逗留。

尽量减少户外体力活动。

如确需外出活动时,尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚气温较低时段。

外出时,特别注意头部和胸腹部的保暖。

来源:人民网、健康中国微信公众号