

浅谈幼儿如何预防禽流感

陈江林¹ 杨洋¹ 郝海娜² 陈男阳³

川北医学院, 四川 南充 637000

四川护理职业学院, 四川 成都 610000

西南科技大学城市学院, 四川 绵阳 621000

摘要: 近段时间,关于禽流感的新闻报道频频出现,给人们健康生活敲响了预防禽流感的警钟。幼儿自身不具备较强的抵抗力,一旦没有做好禽流感日常预防,很容易被禽流感病毒找到“空子”患病,严重影响幼儿的生命健康,所以幼儿家长们对此十分恐慌。下面我就和大家一起了解一下幼儿感染禽流感会出现哪些症状?如何才能做好预防让幼儿远离禽流感?

关键词: 幼儿; 禽流感; 预防

1 幼儿禽流感有哪些症状?

在这里我们以 H7N9 禽流感为例, 幼儿感染此禽流感后通常会有 1-7 天的潜伏期, 它的早期症状表现非常像其他流行性感冒, 主要有肌肉酸痛、痰少、咳嗽、鼻塞、流鼻涕、发热等, 且幼儿伴有全身的不适症状。一些幼儿会出现消化道症状, 主要包括稀水样便、腹泻、腹痛、恶心等, 一些幼儿则会出现眼结膜炎症状, 通常情况下身体温度不低于 39℃。一些幼儿经过医院 X 线检测胸部后能够发现双侧肺炎或者单侧肺炎, 个别幼儿存在胸腔积液问题。

症状严重的幼儿禽流感病情发展速度非常快, 以重症肺炎症状为主要表现, 身体温度“居高不下”, 基本保持在 39℃ 之上, 幼儿时有咯血痰, 呼吸较为困难, 一旦没有及时诊治容易经过快速病情进展并发脓毒症、纵隔气肿、急性呼吸窘迫综合征等疾病, 甚至可能造成急性肾损伤、意识障碍、休克等严重后果。

幼儿感染禽流感经过正规治疗后, 不容易留下后遗症, 愈后的恢复速度也很快, 病程时间不长。不过治疗不及时或者年龄偏大的幼儿则存在胸腔积液、肺出血等并发多种疾病的危险, 严重时存在一定病死率。因此在这里我想告诉广大家长, 如果您发现幼儿出现了类似于感冒的症状, 切不可掉以轻心, 需到正规医院及时诊断对症治疗, 尽快降低幼儿“高居不下”的身体温度, 避免高烧对幼儿智力发育等产生影响, 避免脑膜炎并发可能性。

2 如何预防幼儿禽流感?

2.1 科学把控饮食卫生

很多宝爸宝妈在观看禽流感新闻后, 便出于“病从口入”这方面考虑, 不再给幼儿吃肉, 但是幼儿身体发育或者自身非常想吃家禽类食物, 因此造成了家长们的左右为难, 不知道到底能不能给幼儿这些。这里我想告诉广大家长朋友们, 幼儿如果对禽类产品有饮食需求还是可以吃的, 不过要从以下几方面加以科学防范。

首先, 食物不要大量堆积在冰箱中。一些家长喜欢在购买禽类产品时一次性多买些, 然后直接冷冻在冰箱里方便日后实用随取随用。实际上禽流感病毒能够在低温冷冻条件下继续存活, 而且越长时间的越低温度, 禽流感病毒越“生活自在”, 所以大量将禽类产品存在冰箱里, 无疑会令病毒发展越快, 繁殖数量越多。

其次, 及时清洗购买的鸡蛋。一些朋友在超市或者市场选鸡蛋产品时, 习惯性用手抓来抓去, 这一过程有感染病毒的可能性, 所以建议朋友们最好带着塑料袋等“手套”选鸡蛋产品。回到家后及时清洗购买的鸡蛋, 在存放时最好使用盒子密封起来, 为幼儿制作的煮蛋、煎蛋等食物, 一定要保证鸡蛋全熟状态, 不可做半熟鸡蛋给幼儿吃。

最后, 高温加热饮食。研究实践证明禽流感病毒可以被 2 分钟 100℃ 沸水或者 3 分钟 65℃ 环境加热所灭杀。因此在给幼儿制作禽类产品等食物时, 需要先高温加热食物, 确定煮熟煮透后才可以提供给幼儿, 这样吃起来就能安全放心了。此外, 需要家长朋友特殊注意的是, 没有达到 3 岁的小幼儿, 不可喂生的食物。

2.2 干净通风起居

在起居条件方面, 家长们可以从以下几个注意事项入手预防幼儿感染禽流感。

首先, 做好家里通风, 保持环境整洁。家里换气的频率基本上 1 到 2 次每天即可, 每次开窗通风时间半小时左右, 能达到让室内空气良好流通起来的效果。初春时节寒气仍在, 由于幼儿相较于成年人而言没有那么强的抵御寒冷能力, 所以在通风时容易脚部受凉, 增加流行性感冒病毒感染几率, 所以通风时还需要做好盖被等保护措施。

其次, 注意个人卫生, 养成良好习惯。这里指的良好生活习惯不仅仅是宝爸宝妈们, 还有幼儿, 在从外面回家后及时换居家衣服和鞋子, 避免将外面细菌灰尘等带到起居环境, 养成勤洗手的好习惯, 在接触东西后及时使用流动水或者肥皂水洗手, 注意不可用没洗过的手直接接触摸口鼻、眼睛部位。

最后, 定期大扫除。为了让家里起居环境始终保持干净卫生状态, 给幼儿提供安全健康的家庭生活环境, 建议朋友们每个星期都进行一次彻底的大扫除, 不给病毒存活空间。

3 加强外出防范

幼儿在成长发育过程中, 难免涉及到各种外出, 此时可是感染禽流感的主要途径, 因此要引起家长们重视, 切实加强外出防范。

首先, 尽量避免幼儿与禽类接触。众所周知禽流感以禽类动物传播为主, 所以在户外活动时, 要告诉幼儿尽量远离鸟粪、野鸽、野鸡等, 外出游玩尽量不去农场、鸟园这些地方。

其次, 尽量不吃路边摊。很多朋友在外出时抵挡不了各式路边摊的诱惑, 这里还要注意在带着幼儿情况下, 尽量不吃路边摊, 保证饮食安全卫生。

最后, 尽量不去人多的地方。在禽流感传播期间, 家长们带幼儿外出最好到人少的地方, 避免人员聚集增加感染患病几率, 可购买有用的病毒防护口罩, 在家长和幼儿佩戴口罩后安心进行户外活动。

4 科学体育锻炼

适当的体育锻炼能够增强幼儿身体素质, 提升幼儿免疫力, 降低幼儿各种病毒感染几率。所以, 家长们要给幼儿制定科学的体育锻炼计划, 在保证充足休息和睡眠条件下, 通过适当的体育运动锻炼身体, 使幼儿可以拥有良好身体素质, 健康茁壮成长。

5 及时发现感冒症状

幼儿由于年龄小, 因此对于身体方面的不适有时难以清楚表达出来, 只能用哭闹来表明自己不舒服, 这就需要家长们注意幼儿身体情况变化, 及时发现感冒症状, 一旦幼儿出现喉咙痛、高烧等问题, 及时就医, 配合医生关于禽流感问题的询问, 清楚描述有无到过禽流感疫区, 有无接触疾病禽畜, 尽快确定治疗方案, 严格按照医嘱规范用药和治疗。

以上就是幼儿禽流感症状和预防措施的一些问题, 希望广大家长朋友能更全面的认识禽流感疾病, 做好科学防范, 健康生活。

参考文献

- [1]中华医学会糖尿病分会.5 岁儿童流感为急性下呼吸道感染第二大病因[J].中国社区医师.2011(44):78.
- [2]谢立,赵羽西,杨旭辉,王婧,孙昼,缪凡,黄仁杰,刘社兰.儿童甲型 H1N1 流感危重症的临床特征[J].浙江预防医学,2012(04):34.