

流感：家长须知

作者：Flor M. Muñoz, 医学博士, 理学硕士, FAAP 和 Kristina A. Bryant, 医学博士, FAAP

Flu (influenza的简称) 是一种由呼吸道病毒引起的疾病。由于病毒在人与人之间传播, 因此流感会在社区中迅速传播。

当流感患者咳嗽或打喷嚏时, 流感病毒会进入空气中, 附近的人(包括儿童)会通过鼻子或嘴巴吸入病毒。

当人们触摸受污染的坚硬表面(例如门把手), 然后将手或手指放在鼻子或嘴巴中或者揉眼睛时, 病毒也会传播。

何时是流感季节?

流感季节通常从秋季开始, 可持续到春末。理想情况下, 儿童应在每年的流感疫苗上市后尽快接种, 最迟不得超过 10 月底。不过, 如果您的孩子尚未接种疫苗, 他们仍然应该尽早接种。

当流感暴发或流行时, 通常是在冬季, 学龄前或学龄儿童往往最容易患病。众所周知, 流感病毒在大学生和青少年中也会迅速传播。

在患病的最初几天, 病毒很容易传染给其他儿童、父母和看护人。

年满 6 个月及以上的任何人员每年都必须接种流感疫苗, 这一点很重要。每名 6 个月及以上的人员在符合条件时也应接种 COVID-19 疫苗和加强剂量。COVID 疫苗和流感疫苗可以安全地在同一时间或在任何时间相继接种。

流感症状包括:

- 突然发烧(通常高于 100.4°F 或 38°C)
- 发冷
- 头痛、身体酸痛, 比平时更累
- 咽喉痛
- 干咳
- 鼻塞、流鼻涕
- 有些孩子可能会吐(呕吐)和大便稀溏(腹泻)。

在出现这些症状的最初几天, 喉咙痛、鼻塞和持续咳嗽变得最为明显。流感可持续一周甚至更长时间。患普通感冒的孩子通常只有低烧、流鼻涕, 而且只有少量咳嗽。患流感的儿童或成年人通常比只患感冒的人更虚弱、更疼痛、更痛苦。

流感治疗

患流感的儿童可能需要多休息和多喝水。

如果您的孩子因发烧而感到不适, 儿科医生根据其年龄和体重推荐的乙酰氨基酚或布洛芬剂量会帮助他感觉好一些。布洛芬被批准用于 6 个月及以上的儿童; 但绝不应给脱水或持续呕吐的儿童服用。

千万不要给患有流感或疑似患有流感的儿童服用阿司匹林, 这一点非常重要。流感发作期间服用阿司匹林会增加患雷氏综合征的风险。

患有慢性疾病的儿童面临更大的风险

任何儿童都可能患上严重的、危及生命的流感。患流感并发症风险特别高的儿童是那些患有潜在慢性疾病的儿童，例如肺病、心脏病或肾病、免疫系统疾病、癌症、糖尿病、某些血液疾病或者肌肉或中枢神经系统疾病。

这些孩子可能患上更严重的疾病或并发症。对他们来说，接种疫苗并尽可能避开其他患有流感或出现流感样症状的儿童很重要。他们的儿科医生可能会建议应采取的其他预防措施。

如果您的孩子患有任何此类慢性疾病和出现流感样症状并伴有任何呼吸困难，请立即就医。流感可能会导致严重的并发症甚至死亡，但得益于流感疫苗，这些并发症并不常见。

流感抗病毒药物: 可通过处方获得

您的儿科医生可以帮助决定是否使用抗病毒药物来治疗流感。如果在出现流感症状的头一到两天内开始服用抗病毒药物，效果最佳。然而，对于一些流感并发症风险较高的儿童，可以稍后开始治疗。

如果您的孩子出现以下情况，请在出现第一次流感症状后的 24 小时内致电儿科医生，询问有关抗病毒药物的情况：

- 有潜在的健康问题，如哮喘或其他慢性肺病、心脏病、糖尿病、镰状细胞病、免疫系统衰弱、神经肌肉疾病（如脑瘫）或其他疾病。
- 5 岁以下，尤其是 2 岁以下。
- 症状无任何改善。
- 与其他有流感并发症风险的人员接触。

流感会持续多久？

健康的人（尤其是儿童）在大约一周内就能从流感中恢复过来，而无任何遗留问题。如果您怀疑有耳痛、孩子的面部和头部受压或者咳嗽和发烧不退等并发症，请咨询您孩子的医生。

如何预防流感

每个人每年都需要接种流感疫苗来提升其防护能力并降低严重并发症的风险。这是预防流感的最佳方法。每年都会生产安全有效的疫苗。

当流感变为一种紧急情况时

- 如果您的孩子患上流感并出现任何这些症状, 请联系您的儿科医生或立即就医。
- 呼吸困难或呼吸异常急促
- 皮肤、嘴唇或指甲苍白, 呈现灰色或发青
- 每次呼吸时, 肋骨看起来都会收缩
- 胸痛
- 肌肉疼痛, 以至于您的孩子不肯走路
- 脱水 (8 小时内无小便、口干舌燥、哭时无泪)
- 清醒时, 您的孩子不警觉或不与您互动
- 癫痫发作
- 发烧超过 104°F
- 12 周以下小儿的任何发烧
- 发烧或咳嗽似乎有所改善, 但随后又复发或恶化
- 慢性疾病恶化, 如哮喘

流感疫苗对以下人群尤为重要:

- 6 个月至 5 岁的儿童, 包括早产儿
- 患有增加流感并发症风险的慢性疾病的任何年龄段的儿童
- 高危儿童和 5 岁以下儿童的所有接触者和护理者
- 怀孕、考虑怀孕、最近分娩或在流感季节哺乳的人。这是为了保护父母和婴儿, 这一点很重要, 因为新生儿和 6 个月以下的婴儿无法自行接种疫苗。
- 所有医护人员

流感疫苗

通过肌肉注射的灭活 (杀灭) 疫苗 (也称为“流感疫苗”) 和减活鼻腔喷雾疫苗均可用于本季节的流感疫苗接种。对某种产品或配方无任何偏好。应在您所在地区提供这些疫苗中的任何一种。

疫苗会教会您身体的免疫系统保护您免受病毒侵害。这在接种疫苗后大约需要两周时间。在流感开始传播之前接种疫苗将使您的家人保持健康, 这样他们就能够继续参与有助于他们茁壮成长的活动。

流感疫苗的副作用

流感疫苗的副作用很少。流感疫苗最常见的副作用是发烧和注射部位发红、酸痛或肿胀。鼻腔喷雾疫苗最常见的副作用是流鼻涕、鼻塞和喉咙痛。

对鸡蛋过敏的儿童可以接种流感疫苗。接种流感疫苗后出现过过敏反应的儿童应该去看过敏症专科医生。过敏症专科医生可以帮助父母决定他们的孩子是否应该每年接种一次流感疫苗。

关于 Muñoz 博士

Flor Muñoz, 医学博士, 理学硕士, FAAP, 是德克萨斯儿童医院和贝勒医学院的儿科和传染病副教授。她是美国儿科学会传染病分会的成员。

关于 Bryant 博士

Kristina A. Bryant, 医学博士, FAAP, 路易斯维尔大学和诺顿儿童医院的儿科传染病专家, 是在线红皮书的负责人。她也是儿科传染病学会的前任主席。