

## 浅谈幼儿如何预防禽流感

陈江林<sup>1</sup> 杨洋<sup>1</sup> 郝海娜<sup>2</sup> 陈男阳<sup>3</sup>

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“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,尽量不要吃路边摊,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.