



ELSEVIER

ClinicalKey®

Patient Education:

儿童上呼吸道感染

Elsevier Patient Education © 2022 Elsevier Inc.

儿童上呼吸道感染

Upper Respiratory Infection, Pediatric

URI（上呼吸道感染）是鼻、咽喉和肺部上气道的一种常见的感染，由病毒引起。上呼吸道感染最常见的类型是普通感冒。

上呼吸道感染通常会自行好转，无需治疗。患有上呼吸道感染疾病的儿童病程持续时间比成人要长。

病因是什么？

上呼吸道感染通常是由病毒引起的。您的孩子可能会通过以下方式感染病毒：

- 吸入感染者咳嗽或打喷嚏时喷出的飞沫。
- 触摸已经接触过病毒（已被污染）的东西，然后触摸嘴巴、鼻子或眼睛。

哪些因素会加重风险？

如有下列情况，孩子更可能出现上呼吸道感染：

- 年龄小。
- 与其他儿童亲密接触，如在幼儿园或学校。
- 暴露于二手烟。
- 出现：
 - 免疫系统薄弱。
 - 某些过敏性疾病。
- 承受巨大压力。
- 进行大量体育锻炼。

体征或症状是什么？

如果您的孩子有上呼吸道感染，可能会出现以下一些症状：

- 流鼻涕或鼻塞（堵塞）或打喷嚏。
- 咳嗽或咽喉痛。
- 耳痛。
- 发热。
- 头痛。
- 疲倦和体育活动减少。
- 食欲不振。
- 睡眠模式改变或行为混乱。

如何诊断该病症？

这种病症可以根据您孩子的病史、症状和查体做出诊断。医疗服务人员可能使用拭子从鼻腔采集粘液样本（鼻拭子）。检查此样本可确定哪种病毒引起该疾病。

如何治疗该病症？

上呼吸道感染通常在7 - 10天内自行好转。药物或抗生素无法治愈上呼吸道感染，但如果您孩子年龄为6岁或以上，医疗服务人员可能推荐非处方感冒药帮助缓解症状。

在家遵守这些说明：

药物

- 仅遵医嘱给孩子服用非处方药和处方药。
- **请勿**给6岁以下的孩子服用感冒药，除非医疗服务人员同意。
- 在下列情况下，咨询您的医疗服务人员：
 - 在给孩子任何新的药物之前。
 - 在尝试任何家庭治疗（如草药治疗）之前。
- 由于阿司匹林与Reye综合征有关，**请勿**给予您的孩子阿司匹林。

缓解症状

- 使用非处方或自制的生理盐水滴鼻剂（由盐和水制成）帮助缓解充血。根据需要每个鼻孔各滴1滴。
 - **请勿**使用含有药物的滴鼻液，除非医疗服务人员明确告诉您可以使用。
 - 配制生理盐水滴鼻液时，将3 - 6g盐完全溶解在约250mL温水中。
- 如果您的孩子年龄为1岁或以上，在睡前给予1茶匙(5mL)蜂蜜可能有助于改善症状，并帮助缓解夜间咳嗽。务必在喝完蜂蜜后刷牙。
- 使用冷雾加湿器增加空气湿度。这有助于呼吸顺畅。

活动

- 尽量让您的孩子多休息。
- 如果出现发热症状，则待在家中，不要前往托儿所或学校，直到发热症状消退。

一般说明

- 让您的孩子摄入足够液体，使其尿液保持浅黄色。
- 如果需要，用柔软的湿布轻轻清洁鼻腔。清洁之前，在鼻子周围滴几滴生理盐水，以使该部位湿润。
- 让孩子远离二手烟。
- 务必让您孩子接种所有推荐的疫苗，包括每年（年度）接种一次流感疫苗。
- 参加所有随访访视。这一点很重要。



如何预防传染给他人

上呼吸道感染具有传染性。预防感染传播需要：

- 让您的孩子经常用肥皂和水洗手至少20秒。如果无法获得肥皂和水，请使用洗手液。您及其他照顾者也应该经常洗手。
- 鼓励您的孩子不要触摸嘴巴、面部、眼睛或鼻子。
- 教导您的孩子用纸巾、袖套或肘部遮挡咳嗽或打喷嚏，而不是用手或不加遮挡。



如果出现以下情况，请与医疗服务人员联系：

- 出现发热、耳痛或咽喉疼痛。拉耳朵可能是耳痛的征兆。
- 眼睛发红并且尿液发黄。
- 鼻子区域的皮肤疼痛并有痂皮或结痂。



出现以下情况应立刻寻求帮助：

- 不到3个月的幼儿体温达到38° C或更高。
- 呼吸困难。
- 皮肤或指甲看起来发灰或发青。
- 有脱水症状，例如：
 - 异常困倦。
 - 口干。
 - 非常口渴。
 - 尿少或无尿。
 - 皮肤褶皱。
 - 眩晕。
 - 哭时无泪。
 - 囟门凹陷。

这些症状可能是紧急情况。请勿等待症状自行消失。应立刻寻求帮助。

小结

- URI（上呼吸道感染）是鼻、咽喉和肺部上气道的一种常见的感染。
- 上呼吸道感染通常由病毒引起。
- 药物和抗生素无法治愈URI。仅按照医疗服务人员的指示给孩子服用非处方药和处方药。
- 根据需要使用时使用非处方或自制生理盐水滴鼻液，帮助缓解鼻塞（堵塞）。

此信息非旨在替代由您的医疗护理服务提供者给您的建议。您务必与您的医疗护理服务提供者讨论任何问题。