

# 儿童病毒性疾病

## 什么是病毒性疾病？

病毒是引起普通感冒、细支气管炎、扁桃体炎、耳朵感染和流感等感染的一种病菌。不同病毒有数百种。

## 什么引起病毒性疾病？

病毒可通过来自鼻（打喷嚏或流鼻涕）和口（唾液或咳嗽）的细小飞沫、呕吐物或粪便（特别是在某人腹泻时）在人际传播。

在儿童互相近距离接触时（如在托儿所、幼儿园或学校），病毒传播就会非常容易。从儿童接触到病毒到生病之间通常有一定的延迟。这通常会在两、三天后发生。

随着儿童身体（免疫系统）发展对疾病的抵抗力，他们可能会接触到各种病毒，每年可能会患大约10—12次病毒性疾病。儿童常常在因一种病毒生病刚好不久又因另一种病毒生病，在父母看来，他们好象一直病个不停。

## 有什么症状？

症状有很多种，其中包括：

- 鼻塞或流鼻涕
- 眼睛发红多泪
- 喉咙痛
- 发烧和转白性红疹（用手指或玻璃杯按压斑点，斑点会变白一会儿）
- 咳嗽和打喷嚏
- 呕吐和腹泻
- 嗜睡（无精打彩）
- 食欲不振
- 感觉浑身不适。

虽然大多数病毒都很轻微，但婴儿（特别是三个月以下的婴儿）可能会很快变得不适，需要由医生检查。

## 治疗

病毒不可以使用抗生素治疗。最佳治疗是在家休息，让孩子的免疫系统能够战胜病毒。

## 家庭护理

采用一些简单的方法可以使孩子更感舒适。

- 在孩子醒来时经常给孩子喝少量水（如每15分钟左右喝一口水）。这有助于使喉咙保持湿润，补充因发烧失去的水份，从而减轻喉咙疼痛。水是最好的饮料，但您也可以给孩子喝经过稀释的果汁或浓缩饮料。可以给孩子吃冰棒来滋润疼痛的喉咙，这也是给孩子提供流质的一种好方法（特别是在他们呕吐或腹泻时）。这些不会使病毒变得更糟，也不会使孩子感到喉咙更疼痛。
- 如果孩子不吃东西，请不要担心。孩子身体好转时，便会再吃东西。
- 让孩子多休息。
- 如果婴儿鼻塞，请使用盐水滴鼻液来清除鼻塞（这会让他们更容易喂食）。
- 如果孩子感到痛苦、烦躁或无精打彩，则使用扑热息痛（Paracetamol—如Panadol 或 Dymadon）或布洛芬（Ibuprofen—如Nurofen）来镇痛。不要使用扑热息痛片或布洛芬来退烧。发烧实际上有助于身体自然好转，退烧可能会延长生病的时间。仔细查看标签，了解正确的剂量，确保您不会给孩子吃含有扑热息痛或布洛芬的其他任何产品（如某些咳嗽药以及感冒和流感制剂）。
- 除非医生或医务人员建议，否则不要使用其他治疗方法。
- **不要**给孩子吃阿斯匹灵。

## 预计发生的情况

- 您的孩子很可能几天后就感觉更好，但感到不适的时间也可能长达两周。
- 咳嗽有可能持续几周时间。
- 大多数红疹都很轻微，不会给孩子造成任何痛苦，但有些红疹可能会造成大量搔痒。红疹通常持续数日便会消退。有时红疹会在退烧后出现。这种红疹叫做蔷薇疹。出现这种红疹，就意味着孩子正在好转。



# 儿童病毒性疾病

- 有时感冒可触发哮喘病(如果您的孩子确诊患有哮喘病)或喘息(呼吸时发出发出气喘声)。如果发生这种情况,请照常治疗哮喘病;如果喘息是新出现的病况,而且孩子呼吸困难,则带他们去看医生。
- 孩子极少会在病毒性疾病上又患上细菌性感染。如果孩子没有好转或甚至恶化,则带他们去看当地医生。
- 在非常罕见的情况下,麻疹、腮腺炎和水痘等病毒可能会造成严重并发症。

## 预防

要防止孩子感染病毒,这几乎是不可能的。但您可以采取以下措施来帮助保护他们:

- 让孩子接受预防麻疹、腮腺炎、德国麻疹和水痘等一些病毒的疫苗
- 确保孩子饮食平衡,睡眠充足—这有助于使他们的免疫系统保持在良好状况(儿童不应每日服用维生素)
- 在孩子感到不适时,让孩子留在家中,不要送到托儿所或学校
- 教大一点的孩子每次触碰纸巾、用手遮住口鼻打喷嚏或咳嗽时都要洗手(纸巾比手帕更卫生)。教孩子用完纸巾后立即将纸巾扔入垃圾桶。

### 备注:

## 欲知详情?

- 请浏览 **Royal Children's Hospital** 网站  
[www.rch.org.au/kidsinfo](http://www.rch.org.au/kidsinfo)
- 请浏览 **Better Health Channel**  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

## 寻求帮助



在出现**医疗紧急**情况时,请前往最近医院的急诊部或打电话叫救护车(请拨**000**)。在孩子出现以下情况时采取这一行动:

- 脸色苍白或者难以唤醒
- 呼吸困难
- 年龄在三个月以下而且不进食或者发烧。



如果孩子出现以下情况,请找当地医生或医务人员:

- 头痛或颈脖僵硬
- 感到疼痛而且对扑热息痛或布洛芬没有反应
- 呕吐和腹泻不止
- 高烧(在**48**小时后没有好转)
- 六小时不喝水或吃冰棒。如果孩子不想吃东西,请不要担心
- 出现红疹或斑点,而且用手指或玻璃杯按压时不会变白(转白)一会儿
- 尿布干燥或者每天尿湿尿布不到四次
- 在**48**小时后没有好转
- 让您因其他原因而感到担心。

如果婴儿看起来生病而且年龄不到三个月大,就需要找医生检查。婴儿有可能很快变得不适。



欲获得注册护士的健康建议,您可以致电**1300 60 60 24**,联系全天候**NURSE-ON-CALL**,在维多利亚州拨打,费用为市内话费\*。

**NURSE-ON-CALL**为英语不熟练人士提供传译服务。请致电**1300 60 60 24**。

\*用移动电话拨打,费用可能较高

若欲接收本刊物的可查阅格式,请电**9096 8064**或电邮至 [edfactsheets@dhs.vic.gov.au](mailto:edfactsheets@dhs.vic.gov.au)

2008年6月。也可前往 [www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets) 在线查阅。

免责声明:本健康信息仅为一般性教育之用。请咨询医生或其他健康专业人士,确保本文信息适合您的个人情况。