



儿童得了甲型流感怎么办？

我们常提及的“甲流”，实际上是甲型流行性感冒的简称，它与我们日常所说的普通感冒存在显著差异。最为明显的区别在于其病原体不同。普通感冒往往是由鼻病毒、腺病毒等常见病原体所引起，打喷嚏、流鼻涕等是典型的上呼吸道感染的表现，全身症状相对较轻，体温可能正常或仅有低热，多数情况下，通过3天至5天的休息和调养，身体便能自然康复。

然而，甲流则不同，它是由甲型流感病毒这一特定的病原体所引起的急性呼吸道传染病。这种病毒具有较强的传染性和较快的传播速度，因此在感染初期就需要我们引起足够的重视，并采取有效的防护措施。

甲流的危害性

作为甲、乙、丙、丁四种流感病毒里面排名第一的甲型流感病毒，它的传染性更强、更狡猾。它的潜伏期一般为1天至7天，多为1天至3天。典型患者起病急，首发症状表现为

急速发热，几个小时内体温可达38℃以上。发热后，患儿可伴有畏寒或寒战，有咽痛、流涕、鼻塞、咳嗽、咳痰、头痛、全身酸痛、乏力等症状，部分患儿会出现呕吐或腹泻现象。

甲流有轻型和重型。轻型患者临床症状较轻，仅有轻微的上呼吸道感染症状，无发热或低热体征，主要表现为咽部充血和扁桃体肿大，常呈现自限性过程。严重患者起病急，体温快速上升到39℃以上并持续不退，超过3天呼吸道感染症状明显加重，出现心率加快、呼吸急促、口唇发绀、气喘加重，也可能出现反应迟钝、嗜睡、躁动等症状。

甲流如何传播

甲型流感病毒进入人体有两种方式：

1. 病毒通过飞沫，经过呼吸道进入人体。
2. 病毒落在别的地方，通过间接接触，经呼吸系统进入人体。如纸巾上有病毒，用来擦鼻涕，病毒就会通过鼻黏膜进

入身体。

宝宝感染甲流怎么办

当宝宝感染了甲型流感，应不应该去医院呢？这时就需要家长们学会观察宝宝生病时的状态。

当宝宝出现以下症状时，需及时前往医院就诊：

1. 出现高热（38.5℃及以上）持续不退。
2. 口服退烧药3小时至4小时，体温不能下降或持续上升。
3. 精神状态差，或伴有抽搐。
4. 影响到进食，尤其是影响到吃母乳、配方奶、液体食物等。
5. 出现脱水的表现，如皮肤干燥、哭时无泪、尿少等。
6. 呼吸心率明显增快。
7. 烦躁不安，严重影响夜间睡眠。
8. 家长对宝宝的病情无法判断。

如何进行居家防护

当宝宝感染甲流病毒后，家长们应如何进行居家防护呢？

尽可能地由相对固定的一名非流感高危人群的家庭成员照顾、接触患儿，近距离接触患儿时应戴口罩。根据患儿的自理能力，选择给患儿单间居住或照顾者与患儿单间居住，减少与其他共同居住者的接触机会，尤其避免接触流感高危人群。患儿使用公共卫生间后，应立即通风，有条件的家庭可进行清洁并消毒。患儿咳嗽及打喷嚏的时候，应使用纸巾遮挡口鼻，在家庭公共区域活动时需戴口罩。家庭成员在接触患儿的呼吸道分泌物后，应使用清洁剂洗手或者使用消毒剂消毒。患儿如需离家（如到医院就诊）需戴口罩。

全面均衡的营养不仅对抗病有益，还可以促进身体恢复，保持正常饮食即可。如果孩子胃口差，可以选择清淡饮食，不能强行进食。如果咽痛影响进食，可进食常温食物，减少疼痛刺激。多饮水，鸡蛋、白粥、牛奶、水果可以合理食用。

如学龄期的宝宝感染病毒，可在患儿体温恢复正常，

并且伴随的其他流感症状消失48小时后，返回学校上课。家长如需要患儿的疾病证明，可前往就诊医院开具。

如何预防甲流

提前做好预防，才是对孩子最好的保护。

1. 最有效的办法就是接种疫苗，每年9月、10月是接种疫苗较好的时间。
2. 甲流抗病毒药物一般没有预防作用。
3. 尽量减少去人群聚集地，正确戴口罩，勤洗手，室内多通风。
4. 合理膳食，多喝白开水，注意营养均衡，多吃蛋、肉、奶等营养丰富的食物，提高免疫力。
5. 科学运动，补充睡眠。

其实感染甲型流感病毒后，大多数患儿都是轻症病例。家长们应保持良好的心态，平时注重防护及个人卫生。

（柳州市人民医院儿科 姜秋霞）

人体血细胞的小知识

在人类的身体中，血液扮演着至关重要的角色。血液的主要功能是运输氧气、营养物质和代谢废物。在血液中，血细胞是最为重要的组成部分之一，其中包括红细胞、白细胞和血小板。它们各自具有不同的功能和特点。

一、红细胞

红细胞是血液中最常见的细胞类型，占血细胞总数的99%以上。红细胞的主要功能是运输氧气和二氧化碳。红细胞中含有血红蛋白，这种蛋白质能够与氧气结合，在肺部吸收氧气，并将氧气输送到身体各个部位。同时，红细胞还能将二氧化碳带回肺部，排出体外。红细胞的数量和形态异常，可能会导致贫血、溶血性贫血等疾病。例如，红细胞数

量减少会导致贫血，表现为乏力、头晕、心悸等症状。红细胞形态异常则可能导致溶血性贫血、球形红细胞增多症等疾病。此外，红细胞功能异常也会导致一些疾病，如高铁血红蛋白血症、硫化血红蛋白血症等。

为了保持红细胞的正常功能，我们需要注意以下几点：

1. 均衡饮食：摄入足够的铁元素、维生素B12和叶酸等，有助于红细胞的生成和维持。
2. 适度运动：适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢，有助于红细胞的更新和修复。
3. 避免有害物质：避免接触有害物质，以减少对红细胞的损害。

4. 定期体检：定期进行血常规检查，了解红细胞的数量和形态变化，及时发现并治疗相关疾病。

二、白细胞

白细胞是血液中的免疫细胞，占血细胞总数的不到1%。白细胞的主要功能是抵御疾病。白细胞可以分为中性粒细胞、淋巴细胞、单核细胞、嗜酸性粒细胞和嗜碱性粒细胞等五种类型。

白细胞的种类和作用：

1. 中性粒细胞：数量最多的白细胞，占白细胞总数的50%-70%。它们能够迅速到达感染部位，吞噬并杀死细菌和其他病原体。
2. 淋巴细胞：占白细胞总数的20%-40%。淋巴细胞分为B淋巴细胞和T淋巴细胞。B淋巴细胞负责产生抗体，对抗病原体；T淋巴细胞能够直接杀死被感染的细胞或协助其他免疫细胞发挥作用。
3. 单核细胞：占白细胞总数的2%-10%。单核细胞在血液中停留一段时间后被运送到组织，变成巨噬细胞或树突状细胞，吞噬病原体并激活其他

免疫细胞。

4. 嗜酸性粒细胞和嗜碱性粒细胞：这两种白细胞数量较少，分别占1%-5%。它们参与过敏反应和寄生虫感染的免疫反应。

白细胞数量的正常范围为 $(4.0-10.0) \times 10^9$ 个/L。白细胞数量的变化可能反映身体的免疫状态或存在某些疾病。白细胞增多（白细胞增多症）可能由感染、炎症、过敏反应、创伤、手术、吸烟、剧烈运动等生理因素引起，也可能是白血病、骨髓增生性肿瘤等疾病的表现。白细胞减少（白细胞减少症）可能由病毒感染、放射线或化学治疗、某些药物、再生障碍性贫血等引起。当白细胞功能异常时，可能导致免疫系统的过度反应或功能不足，从而引发各种疾病。例如，自身免疫性疾病可能是由于免疫系统错误地攻击自身组织；免疫缺陷性疾病可能是由于免疫系统功能不足，无法有效抵抗病原体。

三、血小板

血小板是血液中的凝血细胞，占血细胞总数的不到1%。

血小板的主要功能是帮助血液凝固，防止出血。当血管壁受到损伤或破裂时，血小板会聚集在伤口处，形成血小板血栓，阻止血液流失。同时，血小板还会释放化学物质，促进血液凝固。当血小板功能异常时，可能导致止血和凝血过程障碍，从而引发各种出血或血栓性疾病。例如，血小板无力症是一种遗传性疾病，由于血小板功能缺陷导致出血倾向；血栓性疾病可能是由于血小板过度活化，导致血管内形成血栓，从而阻塞血流。

血小板是血液中的一种重要成分，它们在止血和凝血过程中发挥着关键作用。了解血小板的基本知识有助于我们更好地认识血液凝固和止血机制，以及在疾病状态下如何通过检测血小板数量和功能来评估止血和凝血状态。

总之，血细胞在人体健康中扮演着至关重要的角色。因此，定期进行血常规检查，了解血细胞数量和形态变化，对于预防和治疗疾病具有重要意义。

（北海市中心血站成分供血科 吴北）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936