## 孩子感冒发烧咳嗽全套预防

**如何根据感冒症状做出正确判断和处理**

**1.大多起病突然**

孩子突然发烧了，突然就流鼻涕，突然就吃饭不香了，突然就爱哭闹了.......直到这时，家长才突然意识到孩子生病了。

**2. 发热一般持续三天左右，两天左右为高峰期**

① 反复发烧三天左右

感冒后，如果有发烧，会出现反复现象，一般发烧会持续三天左右，随后体温会逐步恢复正常。

② 发烧两天左右为峰值期

在最初两天，很多孩子体温还会呈现出越烧越厉害的趋势，越烧越高、越烧越间隔短。发烧症状会在生病后48小时左右达高峰，随后才呈现出逐渐缓解的趋势，那就说明宝宝快好了。反之，如果发热两三天，仍不见缓解趋势，就要格外注意了，被感冒打败也不是没有，妈妈一定要带宝宝及时到医院就诊。

③ 发烧症状逐渐缓解期

主要表现有发热高峰值逐渐下降、发热间隔时间逐渐延长、吃退热药降温比之前迅速、或者不需要吃退烧药体温自己就会降至正常。

**3.鼻涕先稀后黏**

① 初始为稀水样鼻涕，或多或少

感冒初期，鼻涕为少量或大量水样清涕，这时也会伴随有鼻子痒、打喷嚏，还有人伴有眼睑肿，此期称为“卡他症状期”。主要是因为鼻黏膜炎症过敏、渗出性增高，所以表现出稀鼻涕增多了。

② 2-3天后鼻涕变粘稠

感冒2-3天后，稀鼻涕就会变为白粘鼻涕或者黄粘鼻涕（简称黏脓鼻涕）。这里要注意，黏脓鼻涕不一定表示肯定有细菌感染，只要孩子精神食欲都好，光是流黏鼻涕，先不要急于吃“抗生素”，观察一下再说。

如果妈妈实在不放心，医院化验一下，有明确细菌感染证据时，再服用抗菌素。

③ 大约持续一周

一般感冒，流上一个星期的鼻涕就可以了，而且鼻涕量是逐渐减少的趋势。

如果孩子感冒后，流鼻涕持续一周以上，而且量很多不见减少，就要警惕“鼻炎”了，建议到医院耳鼻喉科就诊。

④ 感冒，到底要不要吃感冒药

在感冒初期，如果流鼻涕、打喷嚏非常明显，吃一些缓解感冒症状的“感冒药”，是可以的，可以让我们舒适一些，可以让鼻子炎症好得快一些。如果这些症状根本就不明显，完全为没必要吃药。如果已经处于感冒中后期，已经流白粘鼻涕、或者黄粘鼻涕了，此时就真的不需要吃感冒药了。谁说感冒了，必须得吃感冒药？谁说感冒了，吃感冒药是瞎掰？吃不吃感冒药，得看感冒的症状和时期。

**4.咳嗽无痰到有少量痰**

① 感冒初期，咳嗽一般无痰

感冒，属于上呼吸道感染，感冒初期的咳嗽，是由于咽喉肿痛引起，一般没有多少分泌物，所以咳嗽的声音清亮，没有痰音。此期要注意，个别孩子会因为咽喉明显肿胀，引发“喉炎”症状，表现为“犬吠样咳嗽”、或者哭闹”声音嘶哑“。怀疑”喉炎“时，请家长带孩子及时到医院就诊，此种情况属于急症，不在您的掌控之中，不建议等待观察。

② 感冒三五天后，会出现少量痰

小孩子不会吐痰，如果感冒三五天后咳嗽出现痰音，体温趋于正常、精神食欲玩耍均好，恭喜您，预示着孩子感冒已经顺利进入了自然恢复期。

反之，如果咳嗽越来越频繁、或者痰一直很多、或者吐出不少脓性痰、或者精神食欲欠佳、或者有气喘等不适症状，那就有可能遭遇了毒力太强的病毒、或者有细菌感染了，孩子可能由上呼吸道（鼻子、咽喉）、向下呼吸道（气管、肺）转移了，这时请及时到医院就诊。

③ 咳嗽通常不剧烈

一般感冒多自限性，就是自己就能好，如无任何插曲，4～10天就差不多好啦。所以在这个过程中，咳嗽通常不会太重。

④ 少数也可能会咳嗽2周

多病毒性感冒，引起的鼻子、呼吸道粘膜过敏症状比较明显，咳嗽偶尔持续时间会偏长，可能会长达两周。在这个期限内，咳嗽是一个逐渐减轻的趋势。反之，咳嗽时间更长或者没有减轻趋势，就应该引起您的注意了，去医院里看看再好不过。

**5.可能会伴随呕吐、和或腹泻**

① 可能呕吐

一般感冒引起的呕吐，会发生在感冒初期半天至一天内，随后就会缓解。这种感冒初期的呕吐，一般不太严重，短暂两三个小时的禁食禁水，就可以起到很好的作用。

有些也发生在咳嗽时，由于咳嗽或者痰刺激咽喉，引起偶尔的恶心呕吐。一般不太严重，无需特殊处理，喝点水就行。

无论任何时候，如果呕吐非常明显，不管是否存在感冒，都应该到医院就诊。

② 可能腹泻

很多小朋友感冒中后期，会出现大便略稀的情况。如果不太严重，完全可以不做任何处理，观察即可。

如果腹泻症状比较明显，最好采取一些应对措施，包括喝水、或者吃一些止泻药、益生菌等，处理原则与“腹泻病”相同。需要时及时到医院就诊。

**6.避免滥用抗生素**

①怀疑细菌感染可能时，有条件时可以做个化验。

②化验项目为：血常规＋C反应蛋白，二者结合分析。如果白细胞不是很高、C反应蛋白不高，均不支持细菌感染，不支持使用抗菌素。

③如果不想化验或者没条件化验，可以参考一下上文分析。

**冬季如何预防儿童疾病**

其实，妈妈注意在冬季预防宝宝感冒的预防工作也很重要。

1、多喝水：“多喝水和保持大便通畅”是预防宝宝感冒的最有效方法。如果宝宝每天都能正常大便的话，就能大大降低宝宝生病几率。

2、蜂蜜水：秋天是肺最薄弱的时候，所以特别容易受到伤害。而“蜂蜜”一直被认为具有清热润肺的功能，因此，妈妈可以适当给一岁以上的宝宝服用一些蜂蜜水或秋梨膏。

3、鲜水果：新鲜水果中富含维生素C，可提高人体的灭菌和解毒能力。秋季的应季水果。

尤其是秋梨，有滋阴润燥的作用，可帮助宝宝抵抗感冒的侵袭。但荔枝、桂圆等水果，在秋季应尽量少食。

4、注意衣服保暖，薄厚适中：对于体质不错的宝宝来说，春捂秋冻是正确的，过早添加衣物不利于孩子增强自身的抵抗力。对于体质就较弱或对气温变化敏感的孩子来说，刻意去“冻”只会增加他生病的可能性。所以，适当地为宝宝添加衣物有是有必要的，早晚凉时多穿两件，中午热了可以脱掉。

5、勤洗手：因为90%的感冒病菌到集中在手部，实践证明，勤给宝宝洗手是有效预防脑的最佳途径。

6、家里勤通风，温度湿度合适。

**食疗小方子**

爸妈最头疼的还是宝宝咳嗽反复，拖得时间长，虽然现在大家已经认知肺炎不是咳嗽咳出来的，但是孩子咳嗽的时间久了还是难免焦虑，因此这里还整理了宝宝咳嗽食疗小方子。

**【风寒咳嗽】**

1. **生姜+红糖+大葱根**

孩子患了风寒感冒，喝温热的生姜红糖水能起到很好的治疗作用，如果同时伴有咳嗽，可在生姜红糖水里再加2～3棵大葱根一起煮，要用小火煮5～10分钟。、

1. **煮大葱水**

取大葱2～3棵，切开，放入碗中，加入半碗水，放入一粒冰糖，把碗加盖放入锅中去蒸，大火烧开后改用小火蒸5分钟即可。当碗里的水温热时喂给孩子喝。一般一天2～3次，一次小半碗。大葱性温，入脾胃、肺经，治疗寒性咳嗽、肾虚咳嗽效果非常好，而且方便简单，味道可口，孩子也愿意喝。

1. **梨+花椒+冰糖**

梨一个，洗净，横断切开挖去中间核后，放入10颗花椒，2粒冰糖，再把梨对拼好放入碗中，上锅蒸半小时左右即可。一只梨可分两次吃完。蒸花椒冰糖梨对治疗风寒咳嗽效果非常明显。

还应注意以下性寒凉的食物不能让孩子吃：绿豆、柿子、柚子、甘蔗、西瓜、甜瓜、生萝卜、茄子、冬瓜、丝瓜。

**【风热咳嗽】**

风热咳嗽者舌苔黄、舌质红，咳嗽的痰黄、稠、不易咳出，并有咽痛，这时应吃一些清肺、化痰止咳的食物。推荐以下食疗方法：

1. **梨+冰糖+川贝**

把梨靠柄部横断切开，挖去中间核后放入2～3粒冰糖，1-2粒川贝(川贝要敲碎成末)，把梨拼对拼好放入碗里，上锅蒸20分钟左右即可。此方有润肺、止咳、化痰的作用。

**2、煮萝卜水**

白萝卜洗净，带皮切4～5薄片，放入小锅内，加大半碗水，放火上烧开后，再改用小火煮5分钟即可。等水稍凉后再给宝宝喝。

同时要记得，这个时候别再让孩子吃辛辣、容易上火的食物，如羊肉、鱼、虾、桂圆。