

## 秋冬流感季，儿童防护措施

杨 策

成都市郫都区人民医院 611730

〔中图分类号〕R18 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2023)11-100-01

流感是一种常见的传染病，随着秋冬季节的到来，也进入了传染的高发期。儿童抵抗力相对较弱，加之学龄儿童的群体性生活，导致儿童普遍容易感冒，给他们的身体健康带来一定的威胁。为保护孩子的健康，我们需要采取一些简单而有效的防护措施。本文将为您介绍一些通俗易懂的儿童防护措施，帮助家长们更好地保护孩子免受流感的侵害。

首先，保持良好的个人卫生习惯是预防疾病的基础；家长应教育孩子养成勤洗手的好习惯，特别是在接触公共场所、动物或垃圾后，要及时用肥皂和流动水洗手，养成不吸吮手指、不洗手不吃东西的好习惯；如有需要咳嗽或者打喷嚏时，需用纸巾或肘部遮住口鼻，以减少病毒飞沫的传播。

其次，合理的饮食和运动，充足的睡眠可以提高自身抵抗力；合理的饮食和营养摄入有助于增强孩子的免疫力，家长们应给孩子提供均衡的饮食，多食用新鲜蔬菜和水果，以补充维生素和矿物质；适量的运动增强孩子体质，家长们可以鼓励孩子多进行户外活动，如游泳、跳绳、慢跑、球类运动等。同时保持充足的睡眠也很重要，充足的睡眠对于增强免疫力非常重要，家长们应该避免孩子熬夜或过度疲劳，家长们应该创造一个安静、舒适的睡眠环境，帮助孩子养成良好的睡眠习惯，确保孩子有足够的睡眠时间。

秋冬季节气温多变，正确添减衣物，避免受凉感冒；早晚气温相对较低，应该注意孩子保暖，包括保暖的外套、帽子、手套等，而中午相对暖和，则适当添减衣物，避免孩子运动后出汗受凉，导致抵抗力降低，疾病易感。

避免人群聚集，减少疾病传播风险；秋冬季呼吸道疾病

多发，而大多呼吸道疾病均可通过飞沫传播，所以非必要尽量减少人群聚集，减少被病毒感染机会；如有事不得不前往人群聚集地或者相对密闭场所，则尽量带好口罩，如果遇到别人咳嗽，尽量保持健康距离，同样如果家庭或周围有人出现呼吸道症状，家长们应尽量避免孩子与其接触，以免病毒传播。居家也应该保持室内空气流通，密闭的环境容易造成空气污浊，相对体积空间内病毒密度增加，增加病毒传播的风险。因此，家长们应定期开窗通风，保持室内空气的流通。

接种疫苗也是对儿童最好的保护，因为流感病毒变异快，体内抗体存留时间段，所以建议每年都需要接种流感疫苗，并且尽量在疾病流行前接种，因为疫苗接种后需要 1-2 周方能对身体起到保护作用。

最后，如果有出现不适症状，如发热、畏寒、寒战、头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退、咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞、恶心、呕吐、腹泻等，请及时就医，早期诊治，避免出现重症；在就医过程中，尽量带好口罩，避免被其他患者的其他呼吸道疾病传染。如果有确切接触流感病人，担心被感染，也可以口服预防流感药物。

总之，秋冬流感季，儿童防护措施是保护孩子健康的重要环节。通过保持良好的个人卫生习惯、合理饮食和营养摄入、适当的运动，保持室内空气流通，避免与患有流感的人密切接触、接种流感疫苗、养成良好的睡眠习惯、加强家庭的清洁和卫生管理、鼓励户外活动以及关注儿童的心理健康等措施，可以帮助家长们更好地保护孩子免受流感的侵害。让我们共同努力，为孩子创造一个健康、安全的秋冬季节。

(上接第 99 页)

补偿器也是调强。但这里我们所说的调强放射治疗是指一种形式的三维适形放射治疗，它使用计算机辅助优化程序不获取单个放射野内非均匀的强度分布以达到某种确定的临床目的。调强放射治疗，是 21 世纪放射治疗技术的主流。技术特点：除三维适形之外，不仅从正方向精确计算剂量，而且使用逆向算法来进行规划和验证，在旋转照射方向上达到更精确边界，从而达到适应肿瘤形状的高剂量输出。

3. 立体定向放射治疗。立体定向放疗会从各个方向将我们的 X 线或者是放射线束聚焦到某一点，当达到肿瘤的剂量的时候，就做得非常高，对周围正常组织又让剂量变得非常低。最重要的一个因素就是要找准肿瘤的位置，也就是定位，只有把肿瘤位置确定，周围的组织就完全可以避开我们放射线，这个剂量就可以做到对肿瘤细胞特异性的非常高。因为这种高剂量的射线达到肿瘤区域后，就会对肿瘤细胞产生杀死和破坏，所以疗效也非常好。我们常说的伽马刀就是一种立体定向放疗，只不过现在的这种立体定向放疗最早局限用于颅内，

现在不断的应用到体外，甚至一些肺癌，我们都可以采用这种更好的选择。立体定向放射治疗，多应用于脑部的小体积肿瘤。技术特点：通过聚焦、等中心照准，于单次或几次给予肿瘤超常规致死剂量的大剂量治疗，分射束聚焦使周围正常组织受量仍在可耐受水平，从而达到摧毁瘤区细胞的目的。

肺癌是可以预防的，第一，禁止和控制吸烟。国外的研究已经证明戒烟能明显降低肺癌的发生率，且戒烟越早肺癌发病率降低越明显。因此，戒烟是预防肺癌最有效的途径。第二，通过改善环境。已有的研究证明：大气污染、沉降指数、烟雾指数、苯并芘等暴露剂量与肺癌的发生率成正相关关系，保护环境、减少大气污染是降低肺癌发病率的重要措施。第三，对于部分职业工作者的特殊预防。许多职业致癌物增加肺癌发病率已经得到公认，减少职业致癌物的暴露就能降低肺癌发病率，尤其是矿洞工作者，由于部分颗粒的直径较小能够被工作吸入到肺中，从而形成硅肺等疾病，而这些疾病往往是导致患者肺癌的主要原因。第四，科学饮食。增加饮食中蔬菜、水果等可以预防肺癌。