

钱艺

近期，随着奥密克戎的广泛传播，儿童感染人数也在逐渐增加。大部分儿童患者以发热、咳嗽、流涕症状较为常见，部分婴幼儿症状不典型，以呕吐、腹泻、腹痛为主要表现。总体来说，相比于成人，儿童感染新冠病毒后大多症状较轻，病程相对较短，身体也恢复较快。多数患儿的核酸检测结果可在一周内转阴，少数患儿会合并下呼吸道感染如支气管炎或肺炎等，只有极少数会发展成为危重病例。

那么，儿童感染新冠病毒后，什么情况下需要就医？居家护理需要注意什么？如何有效预防儿童感染？

出现哪些情况需要及时就医？

3个月以下婴儿发热需立即就医

对于既往身体健康的3个月以上婴幼儿及儿童，可以密切观察患儿的体温、呼吸、精神反应、食欲、尿量等情况。如果出现反复高热、精神反应差、食欲明显减退、尿量明显减少，面色苍白或发青，明显呼吸急促，甚至呼吸困难、喘息发作，或抽搐发作等情况，都应及时就医。3个月以下婴儿出现发热则需立即就医。

合并先天性心脏病、气管哮喘、慢性肾脏病、血液系统疾病等基础疾病的儿童，免疫力低下、正在服用免疫抑制剂以及正在接受化疗的儿童，更容易进展为重症病例，需要更加严格的防护，一旦出现感染征象，应尽快就医。

家庭用药要注意什么？

勿重复、过量、不恰

当用药

对于感染新冠病毒的儿童，应以对症治疗为主。根据孩子的表现，选择适当的药物来缓解不适。如果孩子一般情况较好，症状不明显，也可以不用药。家长们切勿因为紧张、焦虑，而给孩子重复、过量、不恰当地用药。

当患儿体温超过38.5℃时可考虑服用退烧药。3个月以上的发热患儿，可选用对乙酰氨基酚；6个月以上的患儿，可选用对乙酰氨基酚或布洛芬。布洛芬两次用药应间隔6小时以上，对乙酰氨基酚应间隔4小时以上。退烧药的使用应以是否改善患儿舒适度为原则，注意避免同时使用两种退烧药物。

抗过敏药能够有效缓解流涕、打喷嚏等鼻部症状，6个月以上患儿可以使用西替利嗪滴剂，2岁以上可以口服氯雷他定。以上药物不建议连续使用超过1周，症状缓解后可及时停药。

盐酸氨溴索、乙酰半胱氨酸、愈创甘油醚糖浆等祛痰药可以帮助患儿稀释痰液，但不建议急性喘息发作的儿童或2岁以下婴幼儿服用。

另外，家长可以根据患儿病情使用清热解毒、止咳化痰、疏风通窍的中成药，但要注意避免同时服用相同功效的两种中成药，也不宜将成人药减量给儿童服用。服药过程中如果出现皮疹、腹痛、腹泻等不良反应，应及时停药。

居家护理需要怎么做？

饮食宜清淡营养，合理补充水分

居家护理时，对于能够配合洗鼻的孩子，可以每天早晚清洗鼻腔，能够有效缓解鼻塞、流涕、嗅觉减退等鼻部症状。

有咳嗽的患儿可以适当喝点蜂蜜，能够有效缓解儿童急性咳嗽。因为蜂蜜中含有大量糖分，可以促进气道黏液分泌，降低气道感觉阈值。但1岁以下的婴幼儿消化及免疫功能尚未完善，不建议口服蜂蜜止咳。

反复高热、呕吐、腹泻的患儿，可以使用口服补液盐或电解质饮料等，合理补充电解质及水分，在防止脱水的同时，也有利于缓解高热及胃肠道症状。

饮食方面，患儿应以清淡、易消化的饮食为主，少食多餐，均衡营养，多吃新鲜蔬菜水果，合理补充肉、蛋、奶等优质蛋白，有利于增强免疫、促进身体恢复。婴儿暂停添加新的辅食，适当增加哺乳频率，待病情缓解后再逐渐恢复正常饮食。

感染之后如何调适心情？

克服焦虑和紧张，树立信心

患儿家长要对新冠病毒建立科学、理性的认知，在做好疫苗接种、正确防护、充分准备的前提下，放平心态，克服焦虑和紧张情绪，树立战胜疾病的信心。

可以和孩子一起制定一份规律的作息时间表，共同完成绘画、拼图等游戏，学习一些生活新技能，听一些舒缓的音乐，多与亲人、朋友等沟通交流。

只有保持轻松、愉快的心情，才能将积极的心态传递给子女及家人，理智面对病情。

如何有效预防儿童感染？

及时接种新冠病毒疫苗

研究表明，虽然接种疫苗不能完全避免感染，但可以有效缩短核酸转阴时间，降低重症风险。3-17岁的儿童应尽快接种新冠疫苗，这是目前预防儿童感染的最佳方式。

此外，少去人多的场所、出门戴好口罩等防疫措施对于预防新冠感染仍然至关重要。

需要注意的是，目前尚无任何经证实能够有效预防新冠病毒感染的药物。无论是成人还是儿童，都不建议预防性用药。在未感染病毒的情况下口服连花清瘟和藿香正气类药物，都不能避免感染的发生。

（作者系北京积水潭医院小儿内科主治医师）

“阳康”之后，还会二次感染吗

□ 科普时报记者 吴纯新

管理健康 科学防疫

感染新冠病毒后，怎么样才算康复？“阳康”后二次感染的概率有多大？哪些情况容易二次感染？针对“阳康”之后大家普遍关心的这些问题，华中科技大学同济医学院附属同济医院感染科副主任郭威作出解答。

感染新冠病毒后，怎么样才算康复？

郭威说，判断感染后是否完全康复，可从两个层面来看。第一个是从症状体征层面来看，患者发热、咽痛、咳嗽等症状消失，相关医学检验和检查恢复正常；

第二个是从疾病的传染性来看，要求病原体清除无传染性。具体到新冠病毒，就是指间隔24小时的两核酸或抗原结果显示为阴性，就意味着没有传染性。“从临床来看，发病7天后大部分轻症患者核酸开始转阴，病毒量也很低，基本不具传染性。感染者一般连续3天体温正常，咽痛、咳嗽等症状缓解，即可自测抗原，抗原检测结果连续两天阴性即可返岗。”

针对感染者转阴后两三天又复阳的情况，郭威介绍，复阳有两种情况。一是之前的检测出现了假阴性，二是重新感染。新冠病毒感染者转阴之后两三天又复阳了，属于第一种情况，即之前检测是假阴

性，或这次检出的是一些病毒的片段，并不是完整的病毒，这时的感染者已经没有传染性。

二次感染的概率有多大？被奥密克戎变异株BA.5.2感染后，还会再次被BF.7感染吗？

郭威说，对于新冠病毒而言，“阳康”半年内再次感染“重阳”的可能性较低。因为康复患者体内存在较高水平的抗体。一般在感染后的3至6个月内，抗体会维持在一个较高水平，半年内二次感染患病的可能性较小。“大家熟知的BA.5.2和BF.7同属奥密克戎变异株，感染后机体有交叉保护作用，短期内相互感染患病的可能性极小。”

哪些情况容易发生二次感染？

郭威介绍，距上次感染时间较长的人，“阳康”半年后二次感染的可能性还是很大。尤其是在缺乏防护的情况下，很有可能二次感染。郭威建议，平时要科学有效地佩戴口罩，加强手部卫生，保持社交距离。他还建议大家康复半年后再接种一剂疫苗加强免疫。

郭威告诫，大家在转阴之后绝不能放飞自我。虽然感染过奥密克戎毒株的人短期内不再易感染奥密克戎毒株，但仍然有可能感染新冠病毒变异出的其他毒株。另外，冬春季节还是其他呼吸道感染病的高发季节，因此，出行一定要戴好口罩，做好防护工作。

七成老人备受老年综合征困扰

□ 衣晓峰 富精雷 科普时报记者 李丽云

今年66岁的冉大妈，最近总感觉腿脚没力气，走平路时动不动就蹲坐在地上，到医院检查后，被诊断为“肌肉衰减综合征”，也就是人们俗称的肌少症。事实上，随着年龄的增长，跌倒、痴呆、尿失禁、抑郁症、失眠和老年帕金森综合征等这些疾病纷至沓来，而且经常以“组团”的方式形成老年综合征来围攻老年人。

跌倒、老年痴呆和尿失禁是最常见的老年综合征

中国老年医学会老年医疗机构管理分会常委、黑龙江省老年病医院院长张大辉主任医师介绍，老年综合征本身并不是特指一种疾病，而是多种重大疾病的风险因素叠加到了一起。也就是说，在各种病理过程中，当出现一个症状时，同时会伴生另外几个症状。这些临床症状群一拥而上，共同作乱，酿成了“多因一果”的现象。

我国老龄人口数量已上升到2.54亿，受老年综合征困扰的老年人群高达73%，其中半数老年人患有3种或3种以上的老年疾病。张大辉介绍，在65岁以上老年人中，常见的老年综合征一是跌倒，占比为30%，年龄越大，伤情就越严重；二是老年痴呆，占比5%，且每增加5岁，患病率即增高1倍；三是尿失禁，男女患病率分别为18.9%和37.7%。

张大辉说，老年综合征犹如“钝刀子割肉”一样，持久地折磨老年朋友，严重损害其生活能力。以跌倒为例，约30%的跌倒可造成老年人严重的脑外伤和骨折等意外。同时，还因为神经功能损伤、活动受限、肺部感染、深静脉血栓、肺栓塞、



（视觉中国供图）

压疮等多种并发症，引发一系列的灾难性后果。据统计，作为跌倒损伤的高危人群，全球每年约有30%的65岁以上老年人、50%的80岁以上老年人因“失足”而跌倒。在65岁以上的老年群体中，跌倒已经成为首位伤害死因。

再以肌少症为例，通俗来说，这种病起病隐匿，进展缓慢，肌肉随岁月消逝而悄无声息地“流失”，全身肌量“库存”严重不足。身为老年综合征最常见的表现之一，亚洲65岁以上老年人中，肌少症的患病率高达20%以上，且随年龄的增长而迅速攀升。张大辉解释，老年人肌肉组织的耗

损，加重了肌肉功能减退，进而导致日常生活能力滑坡、跌倒风险陡增、免疫力下降、伤口不愈合、压疮或肺炎频发等。

老年人需要综合、全面评估功能状况

张大辉指出，由于老年疾病绝大部分是无法治愈的，因此在老年人的医疗照护实践中，需要综合、全面评估老年人的功能状况，制定科学、合理和有效的预防、保健、诊疗、康复和护理计划，促进老年患者各种功能状态的改善，进而帮助老年群体“老而不病、老而少病、病而不残、

不同剂型的布洛芬该怎样使用

□ 鲁晓荷

最近，布洛芬成了朋友圈里的“硬通货”。一夜之间，仿佛拥有了布洛芬，就拥有了对抗新冠病毒的制胜法宝，或者说，布洛芬已成为“小阳人”的续命神器。

不过，很多人发现，自己买到的布洛芬似乎跟别人的不太一样，就连药盒上的人物造型都有区别。有网友打趣说，这是不是意味着要按照药盒上的“姿势”来服用才有效。

目前，市面上销售的布洛芬，除了布洛芬缓释胶囊外，还有布洛芬片、布洛芬分散片、布洛芬咀嚼片、布洛芬混悬液、布洛芬颗粒和布洛芬栓。那么，它们之间有何不同呢？

布洛芬片是含有布洛芬成分的普通片剂，是将药物布洛芬与辅料混合后，经压

制而成的未包衣的常释片剂，需要用水冲服；布洛芬分散片是遇水可以迅速崩解并均匀分散的片剂，可以加入水中分散后饮用，也可以咀嚼或含服；布洛芬咀嚼片和布洛芬分散片原理类似，只是需要通过咀嚼进行“人工”分散；布洛芬缓释胶囊是特殊工艺制备成的大胶囊装载小胶囊的药物剂型，外层的胶囊被溶解后，里面的小颗粒状胶囊才会进一步溶解，起到缓慢释放药物的效果；布洛芬混悬剂则主要是针对儿童的药物剂型。

就药物在体内的崩解速度来说，分散片起效最快，普通片剂次之，而缓释胶囊起效最慢。但是不是药物起效越快效果就越好呢？其实也不尽然。起效快的，药效来得快去得也快。比如布洛芬片，每次服

药后约半小时就可以看到效果，但是药效持续时间只有4-6小时，之后需要再次服用药物。而布洛芬缓释胶囊的特点是在肠道吸收，见效较慢，但持续时间长，一次可以维持12小时。药物在体内缓慢释放，可以达到持续镇痛的效果。

在药物剂量方面，大多数布洛芬片的剂量都是0.1克或0.2克，而布洛芬缓释胶囊的剂量一般为0.4克，所以在用量上也不一样。布洛芬片，成人一般一次需要服用2片，一天服用3次。而布洛芬缓释胶囊，成人一般一次只需要服用一粒，一天只需要服用1-2次。所以在服用布洛芬时，要看清剂型和剂量后再服用，不可以直接按普通片剂的服用方法来服用缓释胶囊。

至于布洛芬混悬液，则需要根据儿童

的年龄或者体重来决定用量。另外，布洛芬颗粒也可以溶于水，制成药物溶液，按年龄或体重让儿童服用。这两种剂型，一般都加入了矫味剂作为辅料，有一定香味和甜味，更适宜年龄较小或吞咽药片有一定困难的儿童。

此外，布洛芬栓采用的是直肠给药。直肠给药的方式有两个好处，一方面，对于无法口服药物的老年人或婴幼儿，可以选择这样非口服的给药方式；另一方面，直肠给药避免了药物在进入血液之前被胃肠道和肝脏代谢的“首过效应”，使得药物可以更好地发挥作用。但需要注意的是，布洛芬栓是一种外用制剂，不可口服。

（作者系航天科工集团七三一医院门诊药房主管药师）

遭遇校园欺凌，我要不要打回去

□ 曹大刚

潇晓同学：

你好！

感谢你的信任！你能把自己在学校的遭遇及时跟老师和家长反映，同时还能寻求心理老师的帮助，积极寻找被接纳后的归属感。遇到问题，主动寻找身边的资源来帮助解决自己的困惑，老师觉得你这一点做得特别棒！

你这个同学的行为肯定是不对的。他处处与你过不去，不断找茬为难你，而他的家长却在纵容他这种行为，让人感到很气愤！

老师认为，这个同学的行为可能已涉嫌校园欺凌了。遇到校园欺凌行为，老师坚决支持你用法律武器精准地“打回去”。

首先，遇到校园欺凌，你要明确自己的态度，对第一次欺凌行为就要坚决说不。喜欢欺凌的人，一般在成长过程中自己也曾遭遇或者目睹过这样的欺凌行为，他们会无意中将自己遭遇或目睹过的行为渗入到潜意识中，在一定境遇下把这种行为和情绪施加在比自己更弱小的人身上。他们在心理和行为上具有反社会人格倾向，主要表现为不遵守社会规则、反抗权威、情绪不稳定，以及很容易出现暴力或者是冲动行为。当你以坚定的态度和行为表明你内心的强大后，他们一般就会“怂”了。

其次，我们也要多了解自己。可以给自己画一张像，内容包括自己的性格是否坚强，群体中自己的朋友是否多，自己的某些行为是否会引起他人的不适，以及在集体中是否长期占用公共资源。

老师之前有个跟你的遭遇很相似的学生。他是这样做的，在班主任老师已经知晓、政教处多次管教都不能解决他所面临的校园欺凌的情况下，他悄悄悄悄地收集被同学欺凌的证据，包括欺负的地点和时间、主要的欺凌行为等，并让现场的同学给他作证。然后，他将这些证据先后报告给政教处和校长。然后，在那位同学对他再一次欺凌的时候，在老师的鼓励下，他直接选择了报警。警察介入后，他把那些收集好的证据统统展示给了警察，警察也把对方家长叫到学校进行了严肃处理，并普及了关于校园欺凌的法律法规。这时，欺负人的家长和学生才意识到问题的严重性，开始害怕起来。校方也严厉批评了这名学生和家。在警察的见证下，欺负他的同学写下了保证书。

被欺凌的这名学生知道，如果把问题向教育行政部门和市长热线反馈，结果还是会由学校来处理解决，问题又回到了原点，于是他运用法律武器，给对方进行了一次有力回击。同时，也让警察给对方进行了普法，让对方意识到自己的欺凌行为可能会给自己带来的恶果。

或许这名同学的行为并不适合每个同学，但遇到威胁到人身安全的问题，懂得用法律来保护自己，这对对方也是一种震慑。

最后，遇到校园欺凌，要告诉自己“我的感受很重要”，觉察到因为被欺凌而产生的无助、难过、不安、痛苦、愤怒等情绪，都是你真实的情绪体验，要

把这种感觉跟心理老师说出来。同时，也要学会跟积极向上的同学交往，尝试与更多人或团体建立安全、稳定的联结，在团体中找到归属感。

愿你尽快远离校园欺凌，找到自己在群体中的位置。

大耳叔叔

案例反思

校园欺凌又叫校园霸凌，是发生在校园内外、以学生为参与主体的一种攻击性行为，它既包括直接欺凌也包括间接欺凌。语言暴力、集体冷落等行为也属于欺凌范围。长期经历校园欺凌的孩子会变得懦弱、无助，缺少判断力。对在学校经历欺凌的孩子来说，父母是他拒绝欺凌最强有力的支撑。父母一定要积极了解孩子在学校的情况，给孩子建立强大的安全屏障，安抚孩子受伤的心灵，这样不仅会让亲子关系更加融洽，也会让孩子能有一个良好的心态，在长大后遭遇困境时不会感到绝望。经常欺凌者如没有被及时制止，长大后很容易走入犯罪的歧途。而施暴者身上的很多问题都是从原生家庭衍生而来，父母需要注重自己的言行给孩子带来的影响。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）

大耳叔叔心理信箱：
3548004514@qq.com



大耳叔叔：
您好！
最近，我经常被班上一位同学欺负，平时他动不动就打我一下，上楼梯台阶时故意踩我脚，然后笑呵呵地说：“对不起呀，你的脚耽误我的脚步啦！”体育课上，他会直接拿篮球朝着我的头砸过来。我问他为啥总打我，他说就是看不顺眼！
我告诉过班主任很多次他欺负我的事，前几次，班主任惩罚了他，让他写检讨，还让他的妈妈来了一趟学校。可是他的妈妈竟当着班主任的面说“男孩子哪有不打架的，不打架多没血性啦……”这让老师感觉也很无语。后来，我再去告状，班主任就有些烦了，虽然口头上说着“我知道了”，但是却没有下文。班主任1岁的宝宝也经常生病，我也不想太麻烦他了。
我回家告诉爸爸，想让他到学校替我出口气，让那个同学再也不敢欺负我，结果爸爸却骂我：“班级那么多同学，为啥他偏偏只打你呢，就你事儿多，以后躲着他就不行了……”我跟妈妈倾诉，她却跟我说：“儿子，吃亏是福呀，不要什么事情都那么计较……”
老师，我该怎么办？如果他下次再打我，我是不是应该打回去？
潇晓（化名）