

家长课堂

家有小儿,如何与诺如病毒“过招”

□记者 冷嘉

诺如病毒的高发季节,通常是每年10月到次年3月。这一时期,病毒更为活跃,容易引发感染。家有“读书郎”,父母应该如何与诺如病毒“过招”?本报特邀复旦大学附属中山医院青浦分院药剂科主任金妹副主任药师为家长支招。

问:诺如病毒如何传播?

答:诺如病毒可以通过受污染的食物、水、物体,再经手、口、鼻进入体内。它常常藏在扇贝、蛤蜊等贝类食物中,食用前如果不彻底煮熟,很容易中招。它还能通过呕吐物传播。

诺如病毒一旦进入肠道,会迅速在胃肠道内繁殖,导致恶心、呕吐、腹泻和腹痛。这些症状通常会在感染后12~48小时内出现,一般在2~3天后能自我恢复。

问:如何避免诺如病毒感染?

答:勤洗手很重要,尤其是在吃饭前、如厕后,记得叮嘱孩子用肥皂和清水彻底洗手。此外,诺如病毒多藏在人群易接触的地方,比如桌面、门把手

等,对于孩子们触碰较多的位置和物品,要定期清洁和消毒。

问:什么情况下需要带孩子去看医生?

答:以下情况需要引起重视,建议及时就医:当孩子尿量很少时,通常说明出现中重度脱水;孩子觉得比较难受,不想玩也不想吃;孩子呕吐比较严重,排便或呕吐物中有血丝;2天后症状没有缓解甚至加重。

问:父母应该如何照顾感染诺如病毒的孩子?

答:目前,尚无针对诺如病毒的疫苗和特效药。感染后的最大风险是脱水,必要时需使用口服补液盐Ⅲ,一包

溶于250毫升温水中,4小时内喝完。家长可以根据孩子的体重计算补水量,每日补水量=体重(千克)×50毫升。补充液体要少量多次,避免一次喝太多,防止引发呕吐。

如果孩子呕吐频繁,建议暂时禁食,待症状减轻后再逐渐恢复进食。也可选择流质或半流质食物,如稀饭、粥、煮熟的南瓜、胡萝卜、鸡肉等易消化食物。注意,日常要确保所有食物都煮熟。

家长要密切观察孩子情况变化,如果孩子出现脱水症状(如尿量减少、皮肤干燥等)或持续呕吐、腹泻不止,应立即就医,避免病情加重。



父母须知

孩子不爱吃饭、肚子胀、睡不安稳,可能是“积食”在作怪。在中医理论中,积食也叫“食积”“食滞”。简单说,就是孩子的脾胃(消化系统)“小火车”运力不足,一下子吃太多、太杂、太油腻,或者食物不易消化,导致堆积在肠胃里,无法正常消化和排出。

对于轻中度的积食,不妨试试小儿推拿外治法,通过特定的手法刺激穴位和经络,帮助健脾和胃、消食导滞、促进肠道蠕动,让“小火车”恢复动力。

摩腹:用手掌或四指指腹,以肚脐为圆心,顺时针方向轻柔地在腹部画圈按摩。可以促进肠道蠕动,帮助排气排便,缓解腹胀。

清胃经:用拇指指腹或侧面,从大拇指桡侧(靠近手掌虎口一侧),从指根快速、有力地推向指尖。有助清胃热,消食化积,适合有口臭、舌苔厚的孩子。

清大肠经:从宝宝食指桡侧(靠拇指一侧),从指根推向指尖。能清理肠道积滞,帮助排便。

揉板门:板门位于大拇指下方,手掌大鱼际平面的中点,被誉为“消食化积第一穴”。用拇指指腹按揉此点,能健脾和胃,消食导滞。

运内八卦:用拇指指腹或中指指腹,以掌心为圆心,掌心到中指指根约2/3处为半径画圆,沿此圆圈顺时针方向做环形推动。能够帮助行气化痰,消食导滞,尤其适合伴有腹胀、咳嗽有痰的孩子。

家长要注意的是,小儿推拿是辅助疗法,不能替代医生诊断和治疗。皮肤有破损、感染处,避免推拿。如果宝宝积食症状严重(如高烧、剧烈腹痛、频繁呕吐、精神萎靡),或推拿2~3天后症状无改善甚至加重,请立即就医。

上海市中医医院推拿科
谢芳芳 主治医师

孩子积食
试试推拿

育儿宝典

流感疫苗接种正当时

时下又到流感疫苗接种季。流感,全称“流行性感冒”,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。与普通感冒不同,流感起病急骤,常伴有高热、头痛、乏力、全身肌肉酸痛等严重症状,还可能引发肺炎、心肌炎等并发症,甚至危及生命。

人群对流感病毒普遍易感,慢性基础性疾病患者、孕妇、5岁以下儿童、65岁以上老年人等免疫力低下人群感染流感病毒的风险更高,且更易发展为重症。学校、托幼机构等作为人群密集场所,常发生流感聚集性疫情。

接种流感疫苗是预防流感最经

济、有效的措施,可以显著降低受种者患流感和发生严重并发症的风险。建议≥6月龄且无接种禁忌者在流感季来临之前接种流感疫苗。

接种流感疫苗可以保护个体,也能为他人、为整个社会织就坚实的健康防护网。

研究表明,孕妇接种流感疫苗不仅保护孕妇自身,降低孕期患流感、发热、子痫前期、胎盘早破的风险,也可通过胎传抗体保护6月龄内无法接种流感疫苗的新生儿免于患流感。

儿童接种流感疫苗,不仅能降低儿童流感相关医疗机构就诊率和住院

率,预防并发症,还能对其他人群起到间接保护作用。

学生接种流感疫苗,可有效减少校园流感聚集性疫情的暴发、降低学龄儿童缺课对学习造成的影响、减少家长缺勤。

而对于老年人,接种流感疫苗可有效降低老年人群的流感发病风险,还可降低老年人流感相关并发症发生率,减少流感相关住院及死亡。

接种流感疫苗,利己更利他。

徐汇区疾病预防控制中心
(徐汇区卫生健康监督所) 茅淑倩
审阅:主任 施建华

本栏目由上海市预防医学会提供支持

欢迎订阅2026年

上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2026年
全年订阅价
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊,1982年创刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号6楼 邮编:200040

