

咳嗽/感冒（1岁以上）

(Cough/colds (over 1's) - Simplified Chinese / Mandarin)

本建议适用于在咨询医生后将孩子带回家的父母/照顾者。
您的医生可能会根据孩子的病情建议不同的治疗方法。



儿童发生咳嗽极为普遍，通常无需特殊治疗即可自行改善，尽管咳嗽通常需要2至3周才会消失。儿童的咳嗽有时可能会发展为胸部感染。儿童（5岁以下）的大多数咳嗽病例是由病毒感染引起的。您的孩子可能还会流鼻涕、咳嗽或耳痛。

胸部感染的症状可能会包括：

- 持续很久的发烧；
- 呼吸比平常急促；
- 呼吸时格外费力；
- 太气喘吁吁，以至于无法喂食（年幼的儿童）或无法说出完整的句子（年龄较大的儿童）；
- 呼吸或咳嗽时胸痛。

治疗

大多数患有咳嗽/感冒的儿童不需要使用抗生素治疗。抗生素极少能加速恢复，并常会引起皮疹和腹泻等副作用。它们还会促使您的孩子产生抗生素抗性细菌。

通常仅在以下情况下才考虑使用抗生素：您的孩子发高烧超过24小时且呼吸比正常快，并且在呼吸时尤其费力。如果您的孩子有喘息和呼吸困难，则抗生素不太可能会使他们受益，但吸入器可能会有所帮助。

此外，如果您的孩子出现上述“黄灯”或“红灯”中提及的任何特征，则急需去医疗保健专业人士那里看诊，他们可能会决定其他治疗可能会对您的孩子有益。

您可以通过以下方法帮助缓解症状：

- 如果您的孩子发烧并看上去不舒服，给孩子服用扑热息痛（paracetamol）或布洛芬（ibuprofen）；
- 鼓励孩子多喝水。

儿童可能要花几个星期才能从咳嗽中完全康复。儿童很少咳出痰，但他们仍会清嗓子。如果您担心孩子的咳嗽在最初有所好转后变得更加严重，或者4周后仍未有好转，则应带孩子去看他们的全科医生（GP）。大多数儿童能从胸部感染中完全康复，而不会受到持久的影响。

预防

要避免这些感染的发生并非易事。但是，良好的卫生习惯可以防止感染扩散：

- 经常彻底洗手；
- 咳嗽或打喷嚏时要用纸巾，并将其丢入垃圾桶；
- 避免与身体不适的人共享茶具或餐具。

我应在何时寻求帮助？

| | | |
|---|---|--|
|  <p>红灯</p> | <p>如果您的孩子有以下任何一项：</p> <ul style="list-style-type: none">• 嘴唇发紫；• 呼吸暂停、或呼吸不规律、或开始发出咕噜声；• 严重的呼吸困难 – 呼吸困难至无法说话或进食/喝水；• 当他们吸气时，总是会发出刺耳的声音（喘鸣声），即使他们没感到痛苦；• 脸色苍白、皮肤有斑块、身体摸上去不同寻常的冰冷；• 变得极度烦躁（即使企图分散其注意力，仍哭泣不休）、思绪不清或非常昏昏欲睡（难以醒来）；• 出现皮疹，并且该皮疹不会随着压力而消失（“玻璃杯测试”）。 | <p>如果您的孩子有以下任何一项：</p> <p>前往最近的医院急诊科或拨打999</p> |
|  <p>黄灯</p> | <p>如果您的孩子有以下任何一项：</p> <ul style="list-style-type: none">• 呼吸费力/呼吸急促，或者他们需要非常努力才能呼吸 - 下肋骨下方、颈部或肋骨之间的肌肉缩进。• 当他们吸气时会发出刺耳的声音（喘鸣声），仅在他们感到痛苦时发生。• 看上去脱水（眼睛凹陷、昏昏欲睡或超过12小时未排尿）。• 变得昏昏欲睡（过度困倦）或烦躁（通过玩具、电视、食物或抱起他们都无法安抚） - 尤其是即使退烧了仍继续昏昏欲睡或烦躁不安。• 极度发抖或抱怨肌肉疼痛。• 持续发烧摄氏38.0°C或以上，或持续发烧超过5天。• 情况变得更糟，或者您有所担心。 | <p>您需要在今天联系医生或护士。</p> <p>请给您的全科医生（GP）诊所打电话，或致电NHS 111 - 拨打111。</p> |
|  <p>绿灯</p> | <p>如果以上“红灯”或“黄灯”方框中的特征均不存在。</p> | <p>自我护理</p> <p>继续在家中为您的孩子提供护理。如果您仍然担心孩子，请联系您的全科医生（GP）或致电NHS 111 – 拨打111。</p> |