

气温骤降，孩子感冒发烧咳嗽全套预防，简单实用！（上）

1. 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。

2. 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。

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

小二班

2018 年 12 月 7 日