

儿童尿路感染的预防与治疗指南

▲ 广州医科大学附属妇女儿童医疗中心小儿综合三病区 温利军

尿路感染是儿童常见的健康问题，尤其在女孩中更为普遍。这种感染不仅会引起不适，还可能导致严重的肾脏损伤。因此，了解如何预防和治疗儿童尿路感染至关重要。本文将从预防、症状识别、治疗和护理等几个方面，详细介绍如何有效应对儿童尿路感染。

预防儿童尿路感染的措施

预防是减少儿童尿路感染发生的重要手段。以下是一些有效的预防措施：

首先，保持良好的个人卫生习惯至关重要。教导孩子每天进行正确的清洁，尤其是在如厕后，要从前向后擦拭，以避免肛门细菌进入尿道。每天更换内裤，保持干净和干燥，有助于减少细菌滋生。

其次，鼓励孩子多喝水。充足的水分摄入有助于稀释尿液，并促进排尿，帮助冲刷掉尿道中的细菌。家长应确保孩子每天饮用足够的水，特别是在炎热的天气或活动量较大时。

最后，避免孩子憋尿。憋尿会导致膀胱内细菌繁殖，增加感染风险。家长应提醒孩子定时排尿，尤其是在学校和外出时，不要忽视尿意。

识别儿童尿路感染的症状

早期识别尿路感染的症状，对于及时治疗和避免并发症至关重要。儿童尿路感染的症状可能因年龄不同而有所差异。

对于婴幼儿来说，尿路感染的症状往往不明显。家长需要警惕一些非特异性症状，如发热、烦躁不安、食欲不振、呕吐和腹泻

等。这些症状容易被误认为是其他疾病，但若伴随尿液气味异常或排尿次数增多，则应怀疑尿路感染。

对于较大儿童来说，症状相对明确。常见的症状包括排尿疼痛、尿频、尿急、尿液混浊或带血、下腹部或腰背部疼痛等。孩子可能会因为疼痛而不愿排尿，甚至出现尿失禁。家长应及时留意这些症状，并尽早就医。

治疗儿童尿路感染的方法

一旦确诊为尿路感染，及时、有效的治疗是防止感染扩散和并发症的关键。治疗通常包括以下几个方面。

首先，抗生素是治疗尿路感染的主要药物。医生会根据尿液培养结果选择合适的抗生素，并指导使用剂量和疗程。家长应严格遵循医嘱，确保孩子按时服药，即使症状缓解后也应完成整个疗程，以防止感染复发和耐药性产生。

其次，充分休息和饮水是辅助治疗的重要措施。休息有助于身体恢复，而多喝水则有助于冲刷尿道，减少细菌数量。家长应鼓励孩子在治疗期间多喝水，增加排尿次数，促进感染的清除。

此外，家长应密切观察孩子的病情变化。如发现症状加重或出现新症状，应及时复诊，调整治疗方案。定期复查尿液，确保感染完全治愈，也是治疗过程中的重要环节。

日常护理与复发预防

在治疗过程中和治疗后，良好的日常护理和复发预防同样重要。以下是一些护理建议。

首先，继续保持良好的个人卫生习惯。即使在感染治愈后，也应坚持每天清洁私处，保持干净和干燥。家长应帮助小婴儿进行清洁，教育较大儿童养成良好的卫生习惯。

其次，饮食调理也是预防复发的重要方面。多摄入富含维生素C的食物，如柑橘类水果、西红柿等，有助于增加尿液酸性，抑制细菌生长。同时，避免摄入过多的甜食和含糖饮料，因为高糖环境容易促进细菌繁殖。

再次，定期体检和尿液检查有助于早期发现潜在问题。特别是对于有过尿路感染史的儿童，定期检查尤为重要。通过尿液检查，可以及时发现细菌感染的迹象，采取早期干预措施。

最后，家长应保持警惕，及时识别复发症状。一旦发现孩子出现疑似尿路感染的症状，应立即就医，避免延误治疗时机。

心理支持与家庭关怀

尿路感染不仅影响孩子的身体健康，还可能带来心理上的困扰。特别是反复发作的尿路感染，可能导致孩子情绪低落、焦虑，甚至产生自卑感。因此，家庭的支持和关怀非常重要。

首先，家长应以积极的态度面对孩子的疾病。避免责备或批评孩子的不适表现，而应给予理解和支持，帮助孩子树立信心，共同战胜疾病。

其次，家长可以通过讲故事、游戏等方式，向孩子解释尿路感染的原因和预防措施。让孩子了解疾病的基本知识，有助于其积极配合治疗和预防。

结语

儿童尿路感染是常见且需要重视的健康问题。通过科学的预防措施、及时的治疗和良好的日常护理，可以有效减少尿路感染的发生和复发，提高儿童的生活质量。家长应在日常生活中注重孩子的个人卫生、饮食调理和心理关怀，帮助孩子远离尿路感染的困扰，健康快乐地成长。希望本文能为广大父母提供实用的指导，共同守护孩子的健康。



来源 / 千库网

潜伏结核：儿童和家庭需要知道的预防知识

▲ 广州市胸科医院儿科 胡海霞

结核病（TB）是一种由结核分枝杆菌引起的传染病，主要影响肺部，但也可能波及身体其他部位。潜伏结核感染（LTBI）是指体内存在结核菌，但未表现出症状且不具传染性。了解潜伏结核的预防知识，对保护儿童和家庭健康至关重要。本文将从潜伏结核的定义、传播途径、预防措施、诊断与治疗，以及社会支持等方面，详细介绍如何应对潜伏结核。

什么是潜伏结核

潜伏结核是一种结核菌感染状态，患者体内存在结核菌，但免疫系统将其控制在非活动状态，因而患者没有症状，也不具有传染性。然而，若免疫系统削弱，这些潜伏的结核菌可能会转化为活动性结核，导致疾病发作。因此，潜伏结核的早期识别和管理十分重要。

儿童特别容易感染结核菌，因为他们的免疫系统尚未完全成熟。一旦感染，儿童发展为活动性结核的风险更高。因此，了解和预防潜伏结核对于儿童的健康保护至关重要。

结核的传播途径

结核病主要通过空气传播。当感染者咳

嗽、打喷嚏或说话时，释放出带有结核菌的飞沫，其他人吸入这些飞沫后可能被感染。家庭内密切接触是儿童感染结核的主要途径之一，特别是在家中有活动性结核患者的情况下。

值得注意的是，潜伏结核感染者不具传染性，只有活动性结核患者才会传播结核菌。因此，早期识别和治疗活动性结核患者是预防结核传播的关键。

预防潜伏结核的措施

预防潜伏结核需要采取多方面的措施，包括个人防护、家庭卫生、疫苗接种等。以下是一些具体的预防措施。

首先，保持良好的个人卫生习惯。教导孩子勤洗手，避免用手触摸脸部，尤其是口、鼻、眼等部位，能够有效减少病菌的传播。此外，尽量避免与可疑症状者的密切接触，特别是在公共场所，应保持一定的社交距离。

其次，改善家庭卫生环境。保持室内空气流通，经常开窗通风，能够降低空气中结核菌的浓度。家中如有结核患者，应采取隔离措施，确保其在治疗期间与家中其他成员分开，使用独立的生活用品和居室，减少传染风险。

最后，接种卡介苗（BCG疫苗）。卡介苗是预防结核病的重要疫苗，尤其在结核病高发地区，接种卡介苗能够显著降低儿童感染和发展为活动性结核的风险。家长应按照当地卫生部门的建议，及时为孩子接种疫苗。

潜伏结核的诊断与治疗

潜伏结核的诊断主要通过皮肤结核菌素试验（TST）和血液干扰素释放试验（IGRA）。TST是一种简单易行的皮肤试验，通过注射少量结核菌素，观察皮肤反应来判断是否存在结核感染。而IGRA则是一种血液检测，通过检测血液中T细胞对结核菌的反应，判断是否存在结核感染。这两种检测方法均可以有效识别潜伏结核感染。

对于确诊为潜伏结核的儿童，治疗是预防其发展为活动性结核的重要措施。通常，医生会根据患者的具体情况，选择适当的抗结核药物进行预防性治疗。常用的药物包括异烟肼、利福平等。治疗通常持续数月，家长应严格遵循医嘱，确保孩子按时服药，完成整个疗程，以提高治疗的效果。

社会支持与家庭关怀

潜伏结核的预防和治疗不仅需要医疗手

段，还需要家庭和社会的支持。家庭成员应密切关注孩子的健康状况，及时带孩子进行体检，发现异常及时就医。同时，家长应教育孩子了解基本的结核知识，养成良好的生活习惯，增强其防病意识。

社会各界也应积极参与结核防控工作。学校和社区应开展结核病知识宣传教育，提高公众对结核病的认识和防控意识。医疗机构应加强结核病的筛查和诊断，提供便捷的就医渠道和优质的医疗服务。

政府应加大对结核病防控的投入，制定和落实相关政策，确保结核病防控工作的顺利开展。特别是在结核病高发地区，应加强对重点人群的筛查和管理，提供必要的经济和医疗支持，帮助他们及时接受治疗和康复。

结语

潜伏结核是儿童健康的重要威胁，但通过科学的预防措施和积极的治疗，可以有效控制其发展。家庭和社会各界应共同努力，提高对潜伏结核的认识，采取综合措施，保护儿童免受结核病的困扰。希望本文能够为广大父母和社会公众提供实用的指导，共同守护孩子的健康成长。