

# 开学季,为孩子打造好身板!

在开学和夏秋季交替之际,哪些疾病最容易“缠上”孩子,又该如何各个击破呢?

### 夏秋交替 免疫力低

临床发现,每年开学后不久就是儿童就诊高峰期,一方面是由于这段时间正处于季节变化、冷暖空气频繁交替时期,儿童青少年抵抗力较弱,容易患病。另一方面,开学后孩子们在一起上课、玩耍,互相接触、互相感染的机会也会大大增加。另外,有些孩子是因为抗拒心理,人在担忧和害怕时会产生焦虑感,如果不及时缓解就会出现躯体反应,将内心的不适转移到身体上。低龄儿童,尤其会出现心理压力躯体化。此时,家长首先要了解引起孩子不适的原因,如果经医生检查,确定没有生理问题,仅是抗拒上学,家长要有耐心,不要硬逼孩子,尽可能地描绘一些让孩子向往的情形,打消其抗拒心理,让他觉得上学是很轻松的事。

### 感冒

此时,上呼吸道感染是儿童最易发生的疾病,其中感冒最为多见。孩子感冒后,家长先别慌张,要注意辨别是风热感冒还是风寒感冒。

方法很简单,流黄鼻涕、头痛、咳嗽有痰(多为



黄痰),多半是风热感冒;流清鼻涕、怕冷、手脚冰凉,多半是风寒感冒。由于儿童有其独特性,一些症状表现不明显,比较简易的方法是看咽部是否红肿,如咽部红就是风热,不红则是风寒。一般情况下,风寒感冒初期,可先不吃药,用生姜煮水或捏脊的方式进行护理。如果风热感冒,则可以遵医嘱或给孩子服用小儿感冒颗粒(合剂),帮助清热解表,临床上常用于小儿感冒、流感、发烧。

### 咽痛

有些孩子感冒的同时,还会出现咽痛,此时可选择一些清热利咽、解毒止痛的食物或中成药。需要注意的是,儿童感冒有夹惊、夹痰、夹滞的特点,所以家长切不可将大人的药物给孩子吃,小儿还是应该使用儿童专用的中成药。如果用药治疗2~3天症

状不减或反而加重,应尽快到医院就诊。

### 咳嗽

孩子感冒时,咳嗽也与之相伴相生。很多父母发现孩子有咳嗽的苗头,就立刻给娃吃止咳药,甚至去医院打针。事实上,这种“打压疾病的方式”对孩子来说未必好。而且,引起孩子咳嗽的原因也有很多,如过敏、感冒或肺炎等,要对症治疗。如果是一般咳嗽,不需要去医院,可采取五个方法应对。

1.侧卧。可以给孩子垫上一个稍微高点的枕头,让他侧睡,有利于顺畅呼吸。

2.润肺。家长可适当给孩子吃些润肺的食物,如银耳、百合、雪梨、柚子等。

3.排出阻塞物。当孩子咳嗽时,可用生理盐水帮其清洁鼻腔,教他们将痰液咳出。

4.多喝温水。温水可以较好地降低气管水肿或充血现象,减少咳嗽频率。

5.遵医嘱用药。有些孩子是由于风热感冒引起的肺热咳嗽,特点是有痰咳不出或吐痰黄稠,咽干喉痛,此时家长可遵医嘱给孩子喝点儿童咳液。该药的组方既有止咳的成分,又有化痰的成分,能起到清热润肺,去痰止咳的疗效。

### 规律进食 护好脾胃

开学后,孩子们除了作息时间发生了很大变化,饮食也被打乱了,因为没有家长在旁边监督,经常暴饮暴食,或用零食代替正餐,把饮料当水喝,容易诱发腹胀腹痛,甚至食欲减退,面对这些问题,该怎么应对呢?

中医认为,脾为后天

之本,儿童的机体发育尚未完善,常会出现脾虚的毛病,往往迁延难愈。脾虚日久或不加干预,还会引起其他脏器功能失调,诱发感冒、咳嗽、喉中痰鸣等。

如果发现孩子有脾胃虚弱的问题,生活中一定要加强调理。

### 多按“五处”

1.摩腹。先搓热手掌,然后放于患儿腹部轻轻旋转摩擦,腹胀、便秘的孩子顺时针揉,腹泻的逆时针揉。2.推拇指。推拇指的侧面来回推50次,可清补脾胃。3.推食指。由指根到指尖,再由指尖到指根,来回推50次,可清补大肠。4.揉板门。板门在大鱼际(人的手掌正面拇指根部,下至掌跟,伸开手掌时明显突起部位)隆起处,家长可用拇指向着掌根方向给孩子揉推。5.按足三里。顺时针按摩足三里(位于小腿前外侧,外膝眼下四横指处)20次。

### 营养均衡

家长应多给孩子调配营养餐食,最好做到谷类、杂粮、蔬果、鱼肉、豆制品皆全,变着花样做,保证营养。此外,还要少食坚硬、生冷、油腻的食物,以免脾胃运化失常。

### 养成良好饮食习惯

不少家长常感叹孩子食量不多、消瘦,零食却吃得很多,这些都是不可取的。原则上,平时要少让孩子吃零食,以免影响正餐食欲。晚餐后适当活动,可有效避免食积。

### 注意饮食卫生

避免多食生冷,注意气候变化,防止感受外邪,避免腹部受凉。如果还有面黄乏力、食欲低下、腹胀腹痛、食少便多等问题,可在医生指导下服用醒脾开胃颗粒,具有醒脾调中,升发胃气的功效。

### 多管齐下 孩子少得病

临床上发现,有的孩子每个月都感冒、发烧,好了不到一个星期又反复,家长对此很困惑,每天精心护理,孩子为什么依然感冒不断?

这类孩子很可能是“复感儿”,生活中有4类孩子容易反复感冒:一是“被多吃”的孩子,二是不爱喝水的孩子,三是穿得太多的孩子,四是缺乏室外运动的孩子。要想防止孩子反复感冒,家长应做到多管齐下:适当运动、适时增减衣服、吃好早餐、培养卫生习惯、保证通风、隔离防感冒。(据《生命时报》)

## 孩子开学口罩咋戴?

### ◎答疑解惑——

家长购买儿童口罩时会发现,市面上有各个年龄段的口罩,如从0岁至3岁的婴幼儿,到4岁至8岁的小童,再到8岁至15岁的大童。有些父母觉得,让孩子戴防护级别更高的口罩似乎更安心。那是否需要买N95口罩?对此,南方医科大学第三附属医院感染科主任杨创国提醒,家长们购买口罩,应以孩子的年龄、使用场所而定,并不是防护级别越高越好。

### 看场合选口罩

去年5月,国家将儿童口罩按照防护级别分为儿

童防护口罩和儿童卫生口罩两类。防护性能方面,儿童防护口罩要求颗粒物过滤效率不低于95%,防护效果不低于90%,具有较好的密合性,可用于中等污染或潜在中等风险环境,如流感高发季以及较大(Ⅲ级)突发公共卫生事件时车站、公共交通、机场、人群聚集的超市等场景。

儿童卫生口罩则要求颗粒物过滤效率不低于90%,细菌过滤效率不低于95%,具有较好的舒适性,可用于低污染或低风险环境,如日常感冒、流感、花粉季以及一般(Ⅳ级)公共卫生事件时餐厅、教室、工

作场所、宿舍等场景。

合儿童在日常环境下佩戴,上学往返途中佩戴儿童卫生口罩即可。家长不用为追求防护效果,盲目选用医用口罩。儿童心肺功能尚未发育完全,如果戴着N95口罩跑步,很可能导致缺氧。因此,儿童开展跑步等中等及以上强度的运动时,不应佩戴口罩。

另外,市面上也有很多可水洗的棉布、纱布口罩,这些口罩可对宝宝起到保暖的作用,但对于细菌、病毒起不到标准的防护效果。

### 口罩应佩戴舒适 大小合适

杨创国说,挑选儿童口罩的另一个标准就是口

罩的舒适性。选购儿童口罩时要购买正规厂家的产品,口罩应能安全牢固地罩住口、鼻、下颌。不少儿童口罩在颜色和样式设计上更注重儿童心理,可选的颜色、图案多,家长购买口罩时可以让孩子自己挑选花色,这样孩子会更愿意佩戴。但家长要留意,口罩内层材料不应印花或染色,口罩外层的印花图案不应掉色,内部件不应脱落。

儿童口罩一般按照年龄段来划分尺寸,购买时,父母可以根据孩子的胖瘦、脸型来选择。尤其是1岁~3岁的宝宝,生长发育比较快,购买的口罩大小一定要合适,如果口罩过小,孩子会感觉不适。有家



长会让孩子戴大人的口罩,杨创国说,这种做法不对,口罩过大、气密性不好,起不到防护作用。

### 孩子佩戴时间一般不超过4小时

杨创国提醒,儿童应在成年人看护下佩戴口罩。孩子佩戴后,还应观察其有无不良反应,如存在呼吸不畅、

过敏等情况,应当让其及时取下,必要时就医处理。

孩子戴口罩时间不宜过长,一般不超过4个小时,出现呼吸困难的儿童不建议佩戴口罩。另外,居家、户外、无人员聚集、通风良好的场景,建议不佩戴口罩。家长还应提醒孩子,不能和别的同学交换使用过的口罩等。

(据《羊城晚报》)