咋防孩子感冒,这回学了不少

在昨天的社区大讲堂上,数十位居民学到了实用的保健知识

大讲堂上,居民们听得津津有味。 本报记者 周青先 摄

本报12月30日讯(记者 董从哲 实习生 焦守广) 室外滴水成冰,课堂上暖意融融。30日下午,本报社区大讲堂走进天桥区柳云社区,来自齐鲁儿童医院的儿童感冒防治专家牟青惠现场与大家就冬季儿童感冒的防治展开了热烈交流,为居民们献上了一堂内容丰富的日常保健课。

一上来,牟大夫就告诉大家,现在医院里儿童感冒患者早已人满为患。“有的孩子感冒相当严重,连着打针打20多天,住院都住不上。家长这么重视,营养条件这么好,为什么现在孩子们的感冒疾病这么多,身体更娇气脆弱了?”

一个多小时的时间里,牟大夫详细介绍了儿童感冒的辨证施治、冬季感冒预防、在家日常护理、孩子感冒后中药和西药用药的区别,以及盲目用药、滥用抗生素的危害等健康常识。不少来听课的居民都表示这些讲解浅显易懂。“我们几乎都有小孩,一感冒就特别担心害怕,听了牟大夫的讲解后,我们也知道怎么应对孩子感冒了。”一位居民表示,牟大夫介绍的一些提高免疫力的按摩方法很实用,“现在去医院给小孩看病,一次就得二三百,还是平时注意让孩子少吃肉、多吃青菜、提高免疫力预防感冒来得好。”

“冬季感冒怎么预防,什么情况下家庭内处理,什么情况下必须去医院?”“怎么分辨风寒感冒和风热感冒?”“咳嗽不止,尤其是夜里经常咳嗽,白天就好很多是怎么回事啊?”在讲座最后的互动环节,大家纷纷向牟大夫请教自己遇到的问题,牟大夫也都一一进行了详细解答。一个多小时的讲座,市民们都感觉学到了很多东西,甚至讲座结束后,还有不少人围着牟大夫问个不停。

◎讲堂笔记◎

不要一发烧就打“点滴”

牟大夫说,现在孩子得了感冒,家长紧张得到处就医,一到医院坚持要打“点滴”,恨不得马上把体温降下来。其实,儿童尤其是3岁左右儿童的发热程度往往高于成人,因此,对一些体温在39℃以下但精神和活动如同常人的儿童,不必太过担心。

高热对6岁以内的儿童可能会引起高热惊厥,但不会“把脑子烧坏”,也不会“把肺烧坏”。脑炎、肺炎是感染引起的,不是“烧”出来的。

滥用抗生素可能导致“污染”

牟大夫介绍说,九成病孩感冒是病毒性的,不是细菌性的,一般不需要用抗生素。可是一些家长病急乱投医,盲目追求立即“退烧”,坚持要求打“点滴”,这样可能导致滥用抗生素“污染”。此外,病人集中到少数几家专科医院,医院人满为患,交叉感染不可避免。

对于发热并不是降温越快越好,过快的降温会引起脱水休克,尤其是1岁以内的婴儿容易发生。对于发热如果肛门温度在39℃以上就可以服用退热药,理想的退热剂作用应比较温和,建议不要用过强的退热药。

孩子感冒要观察病情变化

牟大夫说,感冒一般均为轻症,但应关注几个方面的变化,有利于避免病情加重和及时治疗。一是注意精神状态,精神反映病情的轻重。病毒性感冒,孩子精神通常是好的,当然可能在高热的时候有一过性的萎靡,热一退又很好。热退后精神仍然萎靡应引起注意;二是面色,面色苍白,应高度关注;三是体温,体温高达40℃以上,或高烧持续5天后仍然不退,应作进一步检查;四是咳嗽,咳嗽连声频繁,要考虑到感染向下蔓延,有肺炎的可能;五是注意皮疹,出现皮疹要考虑传染病的可能,传染病的初期多表现为感冒的症状。

本报记者 董从哲
实习生 焦守广