

有一种冷,叫你妈觉得你冷

穿得太多反而易感冒,天冷也别捂坏了孩子

本报11月9日讯(记者 万兵) 随着济南渐渐开启寒冬模式,不少家长开始忙着给孩子加衣服。然而,儿科医生表示很多孩子都被捂得过于严实,反而容易导致感冒。

天冷了,孩子热坏了

最近几天,济南气温骤降,不少家长在给小孩穿什么的问题上纠结了起来。很多家长担心孩子感冒,更是本着宁多勿少的原则,把孩子包成一个个“棉花包”。

“从七八月份开始,婴儿的棉衣就开始热销,家长们都是早早就备下了。”历山路上一家母婴店的工作人员说。很多家长在自己还穿着薄外套的时候,就给孩子裹上了厚厚的羽绒服。

“小孩身上‘火力’小,跟大人没法比。”50多岁的刘女士最近抱小孙子出门也总是里三层外三层地包好。但从实际情况看,儿科专家称很多孩子都穿多了。

“有不少都捂得很厉害,常见的是穿衣服太多,热出一身汗,换衣服时也容易闪着。”山东省千佛山医院儿童保健科主任李燕介绍,最近一些孩子来体检时,明明天气挺凉,但都是一脖子汗。而且包括春秋季节在内,穿多了的现象都很常见,到了冬天尤为突出。

李燕说,从年龄上看,3岁以下的孩子都是容易穿多的人群,1岁多的孩子尤为突出。“捂出一身汗,反而更容易着凉、感冒。”李燕说。更有甚者,有的家长用

小被子、围巾等把孩子口鼻都围得严严实实,厉害时能引起“婴儿闷热综合征”。

网传穿衣公式,专家称不要太教条

捂得太厉害,很多时候正是因为家长不知道该给孩子穿啥。针对这一点,最近网上流传一个穿衣公式,被家长们奉为给孩子穿衣的法宝。

据文章中介绍,这个穿衣公式是一位妈妈从自己孩子身上总结出来的经验。这位妈妈随身带着温度计,记录当天气温,孩子穿了什么衣服等,最终得出结论:“气温加上衣服所能增加的温度,控制在26℃,是孩子最舒服的穿衣状况。”

根据她的测量,不同的衣服能增加的温度也不一样。厚羽绒服9℃,薄款羽绒服6℃,稍厚弹力絮棉衣5℃,厚羊毛衫4℃,棉背心4℃,抓绒衣服3℃,薄外套3℃,厚棉毛衫2℃,薄棉毛衫是1℃。

文章中称,在温度为26℃时,穿一件T恤刚刚好,以此为基准增减衣物。像9日济南的气温在13℃,按照这个穿衣公式,孩子可以穿上厚羊毛衫和厚羽绒服。

对此,李燕表示,这个穿衣公式是有一定的道理的,但家长不应该太教条。“体感温度跟实际的气温也是不一样的。”李燕举例说,气温同样是10℃,不出太阳而且还刮风时,感觉就会比较冷,而晒着太阳、无风状态下就会感觉比较暖和。



网传穿衣公式。

此外,李燕说也要考虑孩子的具体情况。“刚吃完奶、哭闹时,活动时孩子都会比较热。”李燕说,这时就要酌情减少衣物。

防感冒,略带三分寒更好

至于究竟如何穿衣,李燕建议,基本参考家长穿衣的主观感觉就可以,同时考虑到孩子吃奶、活动等特殊情况。

李燕说,有的家长一摸孩子的脸或者手觉得凉,就认为该加

衣服了,这也是个常见误区。“正确的方法是摸枕后、锁骨等部位,如果这些部位出汗就说明孩子穿热了。”李燕说,手心并不是判断孩子冷热的可靠部位,一般手心只要是温的就可以。

此外,家长们拼命给孩子包衣服,归根结底还是因为怕孩子感冒。对于如何预防婴幼儿秋冬季节感冒,李燕建议,除了通过接种流感疫苗进行主动免疫,穿衣上要“略带三分寒”,同时还要做好日常护理,让孩子吃好、睡好。

乳牙滞留 必须拔掉吗

本报11月9日讯(记者 王若松) 孩子一般6-7岁开始换牙,乳牙脱落,恒牙萌出,但有些孩子恒牙已经萌出,相应位置上的乳牙却迟迟不掉,这该怎么办?

济南圣贝口腔医院儿牙科主任于祥静介绍,恒牙萌出方向异常,恒牙先天缺失,恒牙萌出无力都有可能导致乳牙滞留。临床上,乳牙滞留最常见的是双排牙,即恒牙在舌侧萌出,乳牙还滞留在唇侧。存在4个以上的乳牙滞留,一般称为“多发先天性乳牙滞留”。

乳牙滞留,一定要拔掉吗?于祥静称,如果是由于乳牙占位而造成恒牙错位萌出,则应将乳牙拔掉,并对错位的恒牙进行正畸治疗。而如果经X线照片检查,在乳牙的下方没有恒牙存在,乳牙排列又整齐,还能发挥咀嚼功能,则应该保留。

于祥静提醒,家长每两个月就应该带孩子做一次口腔检查,一旦发现乳牙滞留或是龋齿情况,可以提前干预。目前,济南圣贝启动了“儿牙健康管理计划”,0-6岁体验价99元/年,7-12岁体验价166元/年;家长还可享受炫彩美白111元/次(限3颗)和超薄无创贴面1111元/颗(限2颗)的超值体验惠,详询87878000。

11月16日,中华糖尿病协会“糖友梦·健康梦”全国公益巡讲(济南站)

“健康社区行”爱心公益活动即将开启

为迎接糖尿病日,中华糖尿病协会特邀北京协和医院内分泌科主任肖新华主任莅临我市讲座,济南糖友马上拨打报名电话,免费领取七大援助!

我市糖友马上拨打报名电话

报名电话:0531-

500个免费名额! 申领7大健康援助

88822335

本市糖友请于今日8:00至17:30之间,快速拨打报名电话,即可获得中华糖尿病协会提供的七项健康援助:

援助一 申领价值498元北京协和医院内分泌科主任肖新华教授讲座门票一张。

援助二 申领价值198元胰岛功能筛查一次。

援助三 申领价值298元颈动脉彩超监测一次。

援助四 申领价值98元养生五谷粮一袋。

援助五 申领价值228

元血糖仪及试纸一套,仅限500个名额,送完即止!

援助六 申领价值1988元“心脑血管肾足”全身血管并发症筛查一次。

援助七 有机会参加北京协和医院肖新华教授领衔专家团讲座。

特别提醒 本次公益活动是由中华糖尿病协会、中糖协(济南)健教基地联合主办,活动纯属公益,资助项目不收任何费用!望广大“糖友”相互告知!因坐席有限,只限500个名额。

