

让孩子过个健康的儿童节

夏季儿童应防疾病逐个数

本报记者 马媛媛



儿童节，最快乐的莫过于孩子，很多家长更是想着心思让孩子过个愉快年——拿红包、收礼物、穿新衣，再加上好吃好喝，孩子的一切愿望都可以在这一天实现。不过，如果要让孩子过个健康的儿童节，还是先看看这份“健康白皮书”吧。

手足口病

记者从潍坊市卫生局了解到，4月份法定报告传染病疫情通报出炉，潍坊市报告乙类传染病764例，其中手足口病98例，位居报告发病数第三位。解放军第89医院小儿科主治医师于丽在接受记者采访时表示，手足口病是由肠道病毒引起的传染病，多发生于婴幼儿，可引起手、足、口腔等部位的疱疹，个别患者可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症。引发手足口病的肠道病毒有20多种(型)，其中以柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型(EV71)最为常见。

于丽介绍，人群对引起手足口病的肠道病毒普遍易感，感染后可获得免疫力。由于不同病原型别感染后抗体缺乏交叉保护力，因此，人群可反复感染发病成人大多已通过隐性感染获得相应抗体，因此，手足口病的患者主要为学龄前儿童，尤以3岁以下年龄组发病率最高。据国外有关资料报道，每隔2~3年在人群中可流行一次。

手足口病在临床有哪些特征？于丽介绍，手足口病急性起病，发热；口腔粘膜出现散在疱疹，米粒大小，疼痛明显；手掌或脚掌部出现米粒大

小疱疹，臀部或膝盖偶可受累。疱疹周围有炎性红晕，疱内液体较少。部分患儿可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐、头疼等症状。该病为自限性疾病，多数预后良好，不留后遗症。极少数患儿可引起脑膜炎、脑炎、心肌炎、弛缓性麻痹、肺水肿等严重并发症。

于丽提醒广大家长，本病主要通过食物、口鼻飞沫及接触传播，因此预防上主要应做到：

- 1.注意饮食卫生，避免病从口入；
- 2.避免与患儿接触，幼托机构发现病人，要采取隔离措施；
- 3.平时应加强体质锻炼；
- 4.调理脾胃，及早治疗食积。
- 5.家长尽量少让孩子到拥挤公共场所，减少被感染机会；
- 6.注意婴幼儿的营养、休息，避免日光曝晒,防止过度疲劳，降低机体抵抗力；

急性上呼吸道感染

于丽在接受记者采访时表示，急性上呼吸道感染也是小儿最常见的疾病，主要侵犯鼻、鼻咽和咽部，根据主要感染部位的不同可诊断为急性鼻炎、急性咽炎、急性扁桃体炎等。鼻咽感染常可出现并发症，涉及邻近器官如喉、气

管、肺、口腔、鼻窦、中耳、眼以及颈淋巴结，故应早期诊断，早期治疗。

于丽介绍，在症状出现前数小时到症状出现后1-2天有传染力，传播途径为飞沫传播，易发生在6个月大以后的小孩，婴幼儿局部症状不明显而全身症状重，如发热、畏寒、头痛、烦躁不安、呛奶、乏力等，可伴有呕吐、腹泻、腹痛，甚至高热、惊厥。部分患儿在发病早期可有脐周阵发性腹痛，无压痛，可能与发热所致肠痉挛或肠系膜淋巴结炎有关。年长儿以局部症状为主，如喷嚏、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛等。

有没有并发症的情况下，感冒的病程约一至二周，但如照顾不当，宝宝感冒可能并发以下疾病：

- 1.中耳炎——如果发烧持续数天不退，耳朵痛，或见到宝宝常搔抓耳朵，就必须考虑中耳炎。
- 2.鼻窦炎——流鼻涕的状况拖太久或鼻涕变浓变黄。
- 3.肺炎、细支气管炎和支气管炎——咳嗽越来越厉害或痰液很多。
- 4.气喘发作——有气喘体质的宝宝，在感冒时气喘发作的机率较高。
- 5.脑膜炎——感冒时，病菌由呼吸道转移到脑部，会并发

脑膜炎，此时宝宝会有昏睡、活动力差，甚至意识不清、颈部变硬等症状。

于丽告诉记者，该病90%以上有病毒感染引起，可口服中药制剂如柴黄颗粒、蓝苓口服液等，注意休息，多饮水及补充大量维生素C等，高热可口服对乙酰氨基酚或布洛芬，亦可用温湿敷、酒精浴或温水浴降温。预防主要靠加强体格锻炼以增强抵抗力，居室要经常通风，保持室内空气清新。呼吸道疾病流行期间，尽量避免去人多拥挤的公共场所，合理饮食起居，保证充足的营养和睡眠，多进行户外活动，按时预防接种。

肺炎

于丽介绍，肺炎是儿科常见的疾病，2岁以内儿童多发，以发热、咳嗽、气促、呼吸困难及肺部湿罗音为临床表现，婴幼儿以支气管炎为多见。一般需去医院静脉输液治疗。

于丽向市民介绍了一种可以帮助宝宝咳嗽的方法。取坐位或立位，用鼻以腹式最大限度的深吸气，屏气，身体边向前倾倒，两臂交叉放于两侧腹部，约2秒钟，张开连咳两声，咳嗽时收缩腹肌，腹壁内缩，双手仍持续按压腹部帮助咳嗽。停止咳嗽后缩唇将余气尽量呼出，身体回位，静静吸气。休息和正常呼吸几分钟喉再重复以上动作2-3次。

另外，于丽说，家长还应加强宝宝营养，增强体质，开展户外活动，进行体格锻炼，养成良好的个人卫生习惯。易患呼吸道感染的宝宝，在寒冷季节或气候骤变外出时，应注意保暖，避免着凉，少到人多的公共场合，避免交叉感染。患有营养不良、佝偻病、营养

性贫血及先天性心脏病的宝宝应及时进行相应治疗，有利于增强抵抗力，减少呼吸道感染的发病。

过敏

过敏原即环境刺激物。于丽介绍，在人们的生活环境中有成千上万种物质，不论是气体、固体或液体，即使是一种极为普通的物质，对“过敏儿”来说，都可能成为过敏原。过敏原可分四类：

- 1.吸入性过敏原：如花粉、尘螨、烟雾、动物羽绒或皮屑、蚊香、油漆及涂料气味等；
- 2.摄入性过敏原：主要是异体蛋白质，如牛奶、鸡蛋、鱼、虾、蟹、土豆、竹笋、水果(草莓)、药物(头孢类)等；
- 3.接触性过敏原：最常见的是化妆品、外用药膏、碘酒、橡皮胶布、塑料玩具等；
- 4.接种性过敏原：最常见的为注射青霉素或某种疫苗、蚊虫叮咬等。

凡是“过敏儿”，一旦有两次以上的同类过敏原进入体内，就可能促发过敏反应。若反应器官在呼吸道，就会触发哮喘。此外，要特别强调的是“过敏儿”对“冷”（如冷风、冷饮、冷空调）过敏，还有被动吸烟和病毒感染等，都是常见的过敏原。

在日常生活中，父母要想方设法避免让“过敏儿”接触上述四类过敏原，如出门戴口罩可防止吸入冷空气及其他吸入性过敏原；不宜过早地给婴儿摄入异体蛋白(如鱼、虾、鸡蛋等)；不宜给孩子涂抹口红等化妆品；注射青霉素前一定要做皮肤过敏试验；进行计划免疫(预防接种)时，应主动向医生提供过敏病史，慎防过敏反应的发生。

警惕儿童节日综合征

本报5月29日讯(记者 马媛媛)29日，记者了解到，孩子们也会由于生活规律的改变，出现玩耍过度、饮食无节制的现象。心理专家认为，“儿童节日综合征”甚至可诱发其他疾病，家长在陪孩子过儿童节的同时，还需警惕节日综合征。

一般而言，生活节奏的加快，易导致成年人的“节日综合征”。潍坊市人民医院临床心理学赵约翰医生介绍，从心理学角度上讲，从高度紧张的工作状态到放松的长假生活，易造成成年人的心理失

衡。但是近年来，这种“节日综合征”越来越多的发生在儿童的身上，形成“儿童节日综合征”。

赵约翰介绍，对于如何预防“儿童节日综合征”，专家提出以下几点建议：第一，要保证儿童的充足睡眠，有正常的作息時間。第二，不要让儿童长时间看电视和上网，以防止儿童过度沉迷，导致生活不规律。第三，适当调整儿童节日

期间的饮食，以免养成不良的饮食习惯。赵约翰指出，适当的运动与学习，是缓解“儿童节日综合征”的关键。对于那些担心冬季户外运动会带来感冒、着凉等隐患的父母来说，带有“亲子”色彩的家庭室内运动，是不错的选择。

