

入秋天凉孩子感冒多起来

医生提醒:家长别盲目用药

秋季天气干燥,早晚温差大,小儿感冒高发,如何预防秋季小儿感冒,成为摆在不少家长面前的一道难题。近日,德州市区多家医院都收治了不少患有感冒的孩子,一医院儿科专家提醒家长,孩子秋季感冒分两种,家长别盲目用药。预防小儿感冒,家长要从多方面入手,睡眠、穿衣、饮食等均要注意。另外,如果孩子感冒症状不严重,可采用物理方式退烧。

气温不稳定 成主要因素

“秋冬季是病毒性感冒多发季节,气温降低,屋内门窗常紧闭,学校、家庭开窗通风时间减少,室内空气质量较差,容易导致病毒、病菌繁殖。秋冬季昼夜温差大,穿衣不当易受凉或受热。小儿喜动,出汗多,汗湿衣服不及时处理容易受凉。这些因素都容易造成小儿患感冒。”医院儿科专家介绍,季节更替的时候,昼夜温差大,气温不稳定是感冒主要的因素。

该专家表示,进入初秋以来,来就诊的感冒患儿开始逐渐增加,“孩子们感冒的情况多数还是和冷热交替有关,与早晚温差变化有很大关系,早晚气温较低,中午气温又开始升高,孩子衣物增减不及时,很容易着凉、出汗,引发感冒。”

要从多方面 预防孩子感冒

预防小儿感冒,家长要从多方面入手。首先是保证充足睡眠,让孩子补充白天消耗的体力。要注意开窗换气,保持室内空气新鲜。温湿度适宜。要给孩子多喝水,保持呼吸道湿润。

秋季气温变化大,要根据天气适时增减衣物。秋天降温是一个渐进的过程,因此孩子穿衣也应遵循这样的原则,循序渐进。秋季给孩子穿衣不要一下子穿得太多,捂得太严,以免过多出汗。适当地冻一冻,不仅可以让孩子逐渐适应凉爽的天气,增强耐寒的能力,也可以为冬季防寒做准备。

但要注意一个误区,就是感冒发烧后要多穿衣服捂着。很多家长认为,把孩子的汗捂出来,感冒就好了。其实,3岁以下的孩子自身体温调节能力很弱,特别是在感冒发烧时,体表温度更高。这时家长要做的,是帮孩子散热,保证温度降下来才是关键。反之,如果此时捂得太过,孩子很容易虚脱。因此,入秋降温后要及时给孩子增添衣物,一旦感



冒特别是发烧后,反而不要再给孩子加衣服了。

另外,在饮食方面,专家建议给孩子吃清淡易消化食物和新鲜时令果蔬。另外,提醒家长,秋冬季节可以带着孩子进行适当的户外运动,增强体质。尽量不带孩子去人多的商场、超市等公共场所。当家长患感冒时,与孩子接触要注意手卫生和戴口罩,避免传染。

不严重的感冒 可采用“物理方式”

孩子感冒后,往往会出现咳嗽、鼻塞、打喷嚏、流清水样鼻涕等症状。专家介绍,秋季儿童感冒有流行性感冒和普通感冒两种。孩子患感冒后,家长不要盲目给孩子服用家

里的备用药物,儿童感冒要服用专门针对儿童的感冒药物。

一般来说,感冒的恢复期在7天左右。孩子一旦患上感冒,除了遵医嘱按时服药外,还应该让孩子多喝水多休息,防止造成脱水。另外,家长千万不能遇到发热就给孩子吃药,发烧是因各种疾病引起的身体防卫性反应,如果一味着急降温可能会降低孩子本身的抵抗能力。如果孩子症状不太严重,可以采用“物理方式”。

除了上述家长需要注意的一些细节外,还可以通过注射疫苗进行主动免疫。研究显示,6个月到23个月大的婴儿最容易患流感,这个年龄段的孩子建议每年注射一次流感疫苗。

(王乐伟)

健康资讯

省内外多家医院到市人民医院参观学习

近日,来自内蒙古巴彦淖尔市医院、淄矿集团中心医院、临淄人民医院、高唐人民医院、德州市第二人民医院、德州市立医院等6家省内外医院的院领导,以及医务、护理、财务、人事、信息、器械、总务等部门负责人共计38人到德州市人民医院参观学习综合运营管理(HRP)项目。

市人民医院院长程吉东与来宾亲切座谈,并向客人介绍了医院整体情况和在综合运营管理改革方面取得的成效。副院长杨宝贵汇报了HRP项目的整个实施过程,并与客人进行了深入交流,医院相关职能部门负责人参加了交流并陪同客人现场参观。来宾就派专人到医院长期系统地学习HRP项目达成初步意向。(郭吉显)

省中医药项目专家组到市中医院督导检查

近日,省中医药管理局中医药综合处副处长于风华等一行9人,到德州市中医院进行中医药预防保健及康复服务能力建设项目督导检查。

德州市中医院院长王平汇报了该院中医药预防保健及康复服务能力建设项目工作开展情况。随后,督导组查阅了中医药预防保健及康复服务能力建设项目开展情况有关资料,并对康复医学中心、中医预防保健科、名医堂、精品药房、国医大讲堂、省名老中医传承工作室和血液净化中心进行了实地查看。

督导组充分肯定了该院在中医药预防保健及康复服务能力建设项目工作中所取得的成绩。(左天普)

9名选手代表德州参加全省基层健康指导员技能大赛

5日,德州市“健康山东·全民健康生活方式”基层健康指导员技能大赛在德州市疾控中心成功举办。

本次大赛由市卫生局、市爱卫办、市教育局、市妇联主办,市疾控中心承办。大赛主题为“传播健康知识,倡导健康行为”,方式是各县市区选送的基层健康指导员选手现场进行健康知识传播演讲比赛。演讲内容包括科学运动、合理膳食、慢病管理等三个方面。

市卫生局、市爱卫办、市妇联和市疾控中心有关领导和专家担任大赛评委。比赛有力推进了德州市健康指导员工作的深入开展,同时通过比赛,选拔出9名优秀选手,代表德州市参加省卫计委等部门举办的全

省大赛。

自2012起,德州市陆续开展了全民健康生活方式基层健康指导员选拔与培训工作,涌现出了一批热心传播健康生活方式的基层健康指导员。这些基层健康指导员以基层医务人员、教师、妇女干部和积极分子为主体,都来自于基层,接地气、了解群众的健康知识需求,熟悉健康知识而且善于传播健康知识,热心健康公益事业,在普及大众健康知识方面具有独特优势。基层健康指导员工作的开展,促进了全市全民健康生活方式行动向社区、农村、企业、学校等基层单位延伸,对于建设“健康山东”、“幸福德州”发挥了积极的作用。(王立友)

全市医疗机构医院感染管理技能竞赛开赛

5日,由德州市卫生局、市总工会、市人社局主办,市医院感染质控中心承办的全市医疗机构医院感染管理技能竞赛在德州市福利中心如期举行。各医院经过宣传动员、全员培训、层层筛选、逐级选拔,最后从市级、县级、基层医疗机构的临床医师、护士、医院感染管理人员中选拔出45名选手参加了本次竞赛。

本次竞赛分理论测试和现场实践技能操作。从报到、笔试到技能操作均由工作人员核对身份证、执业证书等有效证件,确保参赛人员符合规定要求。参赛选手随机抽取编号,由工作人员登记后封存,此后所有竞赛记录中只显示编号。笔试全部由评委阅卷,组长复核。技能操作中每组5名

评委,统计采用去掉一个最高分和一个最低分后,取其他3位评委打分的平均值作为该选手技能操作实际得分;整个分数统计、核对由二名计时计分人员共同完成,确保了比赛的公平性。

最终,市人民医院、市人民医院开发区分院、宋官屯乡镇卫生院代表队荣获团体一等奖;德城区代表队、乐陵市代表队荣获团体二等奖;陵县代表队、临邑县代表队,市二院、德棉医院、运河医院代表队获团体三等奖。章丽、段凤玲、于欣等27名选手分别获得临床、护理、院感组竞赛个人一、二、三等奖。另外,优秀选手章丽、段凤玲、于欣将代表德州市参加全省卫生系统医院感染岗位技能竞赛。(任天瑜)