



# 花开疫散 英雄凯旋 | 融媒系列报道

儿童如何预防新冠肺炎，济宁市一院儿科专家为您支招

# 良好的卫生习惯，是最佳“防护服”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 褚思雨 通讯员 胡安国 徐廷蕊

儿童如何预防新冠肺炎？孩子开学后又怎样防疫？除了减少出门，在家中如何做好防护？3月26日，济宁市第一人民医院中西医结合儿科主任苑修太表示，提高个人健康素养，养成良好的卫生习惯，是预防新冠肺炎最好的“防护服”。

## 正确防护不能少 勤晒太阳均衡饮食

3月26日，在济宁市第一人民医院中西医结合儿科门诊，记者见到了正在坐诊的苑修太，他正在给患儿母亲介绍如何预防新冠肺炎。“佩戴口罩、减少外出、保持手部卫生等不仅是成年人，也是儿童预防新冠肺炎的重要措施。”苑修太说。

儿童口罩应该怎么选？苑修太表示，因为儿童的脸型相对比较小，提醒家长选购儿童专用一次性口罩，切勿用大人的口罩代替。“平时常用的棉纱口罩保暖、防尘效果好，但是对防病毒起不了很好作用，所以最好选用医用外科口罩。N95病毒防护力虽然最好，但透气度也最差，不适合孩子使用。”苑修太说，除了戴口罩，洗手和消毒也是很重要的，孩子生性好动，容易用手摸触各种物品，因此洗手在孩子的防疫工作中非常重要。

“俗话说得好，‘要想小儿

安，需待三分饥与寒’，现在的家长给孩子过量喂食，导致病从口入；穿得过暖，感冒肺炎多，致使孩子抵抗力下降而生病。”苑修太认为，正确健康的生活习惯是疾病最好的“防护服”。当前，儿童开学时间延迟，居家时间较长，均衡的营养和充足的睡眠很重要，可以增强抵抗力。“孩子饮食均衡很重要，荤素搭配不挑食，水果、蔬菜、牛奶、鸡蛋都要吃，不过度饮食。”苑修太建议，最好让孩子自主进食，如果肚子已经饱了或不喜欢吃，吃饭就不再是享受，而是强迫。孩子的身体有自我调节能力，脾胃功能减弱、胃口不好，其实是机体的自我保护机制。追着喂只能适得其反，伤了脾胃。同时，要保持家中环境通风，早中晚定时开窗通风。开窗选择对流窗，时间不少于30分钟。

当前疫情防控形势依然严峻，还远没有到松口气的时候，如果外出，可以选择空旷的地方适当做户外运动，多晒太阳、呼吸新鲜空气，可以增强抵抗力。



坐诊中的苑修太。

## 中西医结合诊疗 缩短患儿康复时间

“在儿科，最大的亮点就是将中医和西医二者优势叠加整合，构建起独具特色的中西医结合诊疗体系。”苑修太介绍。中西医结合儿科诊治范围主要包括大叶性肺炎、肺炎支原体肺炎、支气管肺炎、支气管哮喘、反复喘息、腹泻、过敏性紫癜、反复呼吸道感染、反复发热等呼吸系统、消化系统、变态反应性疾病及疑难杂症。

在苑修太看来，西医的检查方式多，以“治病”为主，主消炎、杀灭致病菌；而中医治疗手段多，以“治人”为主，主调理人体内的大环境，让致病菌无地自容。中西医结合，则能够优势互补，找对病因，对症下药，把患病的身体治好。“中药副作用小，花费少，抗生素、激素使用少，对孩子损伤极小。”苑修太说。

在儿科，中医药是治病治病的“主力”。很多孩子在治疗时不喜欢吃药和打针，对此，中西医结合儿科继承传统的中医疗法，辨症论治，运用中药汤剂、中药

颗粒剂、中药灌肠、中药洗浴、中药贴敷、小儿针灸、小儿推拿等中医特色、安全、绿色疗法，治疗儿科疑难病证及多发病，大大缩短了患儿疾病恢复的时间。中西医结合诊疗体系又大大增加了疑难病症的治疗成功率，受到了众多患儿家长的青睐。

“不用打针，见效还很快”“治病治好，花费少”“孩子痛苦少，家族也少了担忧”……中西医诊疗体系赢得了越来越多百姓的赞誉和认可，中西医结合儿科人强化中西医结合优势更有了强大动力。

(上接二版)

## 赵青： 一别近俩月，一家四口来迎接

在兖矿新里程总医院门口，队员赵青遇到了前来迎接自己的一家人。远远看到妈妈回家，6岁的女儿激动地向妈妈冲过来，给了她一个大大的拥抱。

年前工作繁忙，赵青也没时间好好陪伴女儿，年后赴湖北，没想到一别就是近两个月。“算起来，自己有近4个月没有好好陪女儿了。”赵青说。

“在方舱工作，隔离服穿上便不

能轻易脱下，自己跟女儿家人视频的机会也不多。”赵青说，在隔离期间，自己跟女儿视频聊天时，女儿悄悄告诉自己说准备了一个小礼物。“刚刚女儿扑过来拥抱自己时，又说了一下自己准备的另一个礼物，要到家才让自己看，现在自己真是明白‘归心似箭’的意思了。”赵青说。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张慧 见习记者 康岩



## 王陆： 为患者做心理疏导，收获友谊

金乡县人民医院医疗队队员王陆说，在湖北抗疫的日子里，诸多感动也不期而至。

在湖北一线，面对部分患者由于长期压抑出现的心理问题，医疗队员们还临时担任起心理咨询师。王陆在武汉汉阳国博方舱医院接诊了一位50多岁的女性轻症患者，由于家里多人被确诊新冠肺炎，该患者刚进入方舱医院时紧张焦虑，心理压力较大。王陆得知情况后，主动对其进行心理疏导，讲解新冠肺炎相关知识，帮助树立战胜病毒的信心，积极配合治疗。熟络后，俩人还互加了微信。离别之际，这位患者发来信息，除了再次表示感谢，还邀请队员明年春暖花开时回武汉，到她家里做客。

王陆坦言，在武汉经历了很多人生第一次，第一次和家人分开这么久，第一次衣服全部湿透、皮肤痒的难受也不敢去挠，第一次穿上尿不



湿、连续不吃不喝不上厕所，第一次听到那么多的感谢……每次看着患者康复出舱内心就有说不出的兴奋，格外欣慰。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 李锡巍

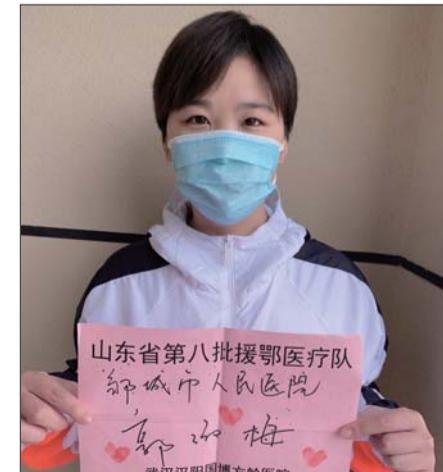
## 郭淑梅： 盼望回武汉看樱花、吃热干面

1995年出生的郭淑梅，参加工作刚三年，此次能够成为邹城市人民医院援助湖北医疗队中的一员，让她感到既幸运又忐忑。

在方舱医院，患者们对医疗队员们都很好，觉得医护人员累，主动让座。看到医护人员身穿防护服走路不方便，还会主动让行。医护人员帮助患者，他们会特别诚恳地说“谢谢！”

“这一年才刚开始，全世界却都在提醒我们要珍惜。”郭淑梅说，在武汉的日子里，记忆深刻的事，是从刚开始进舱时的紧张准备，到后来的有条不紊；从刚开始笨拙、小心翼翼穿着防护服，到后来的快速、熟练完成；从刚开始患者面对疾病的恐惧无助、面对我们语言不通，到后来对疾病积极面对，对医护人员理解、感谢。

在武汉，郭淑梅等医护人员，和患者们一起唱过歌，练过八段锦，做过呼吸操。“我们始终同在，一方有难，八方支援，没有一个冬天不会过去，没有一个春天不会来临。”郭淑梅说，现在全国人民都在盼望的樱花已经



开了，她希望能和全国人民一起早日摘下口罩，和战友们再次回到战斗过的地方，看樱花，吃一碗地道的热干面。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 贾凌煜