

# 预防儿童“暑期病”

对于孩子们来说,夏天最开心的事儿莫过于有个长长的暑假,可以放肆玩耍。不过对于家长们来说,这个暑假就别有一般“滋味”了。尤其是,暑期气温越来越高,病毒也进入活跃期,家长要想真正帮助孩子抵御各类儿童“暑期病”,并防止儿童意外伤害的发生,各类预防知识得早早备好。

## 手足口病高发期 勤洗手是预防关键

每年5-7月是儿童手足口病的高发期,作为家长又该如何进行早期识别和预防呢?

北京儿童医院急诊科主任王荃在接受本报记者采访时表示,手足口病属于消化道和呼吸道感染病,主要见于5岁以下的孩子,尤其是3岁以下的婴幼儿。该病系肠道病毒引起的疾病,表现为口痛、厌食、低热,此外常常会在手、足、口腔、肛周等部位出现一些皮疹或者小疱疹。多数患儿一周左右自愈。少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎、脑干脑炎等并发症,当宝宝出现持续高热、惊跳或肢体抖动、精神萎靡、呕吐、抽搐等症状时,需要及时到医院就医,以尽早处理。

值得注意的是,该病的预防十分关键,良好的个人卫生习惯和环境卫生措施是预防手足口病的关键。让孩子勤洗手正确洗手,饭前便后、外出后都要给儿童洗手。

由于该病是传染性疾病,可以通过消化道、呼吸道、日常接触传播,因此流行时期尽量不要带孩子到人群密集、空气流通差的公共场所,家里要保持良好通风、及时晾晒衣被、定期对玩具、儿童个人卫生用具(水杯、毛巾等)、餐具等物品进行清洗消毒。对已经得了手足口病的儿童,应进行隔离,避免接触其他儿童,以减少疾病的传播。隔离时间为自患儿被发现起至症状消失后1周父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒,对患儿粪便及时进行消毒处理。建议对适龄儿童进行预防接种。

## 远离腹泻及呼吸系统疾病 重点是莫“贪凉”

夏天气温升高,酷暑难耐,事实上,连我们大人也非常喜欢“贪凉”,更别说小孩子了,比如贪食过凉的食物或者长时间地呆在空调屋里,而一些消化及呼吸系统疾病的根源往往就在这儿。

王荃表示,夏天天气比较热,一些食物很容易变质,滋生一些杆菌,食用后很容易引发胃肠炎,导致腹痛、腹泻和呕吐,因此要保证食品的卫生。此外,儿童的胃肠道正处于生长发育阶段,若过多食用冷饮、冰镇水果等过冷食物,更容易造成他们的胃黏膜损伤,这正是近年来儿童期胃病高发的一个重要原因。因此儿童的夏季饮食更需要以清淡易消化为主,保证水分的摄入,饮食品种多样、荤素搭配,营养合理,最重要的是别贪凉贪食。

除了嘴上贪凉,许多家庭也往往过

度依赖空调,而这很可能会让孩子患上过敏、咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病。尤其是,孩子在外面玩得大汗淋漓,回家猛吹空调,一冷一热间,最容易出现感冒、发热等症状。因此专家提醒大家,空调温度不应太低,特别要注意空调的风不能直接对着宝宝吹,并建议间断地使用空调,注意房间的通风换气。

值得注意的是,尤其是婴幼儿体温调节中枢和血液循环调节中枢没有发育完善,因此其体温调节功能较差,特别是小肚子,很容易会着凉引致腹泻或感冒。而人的双脚离心脏的距离较远,血液循环比较差,一旦宝宝的小脚受凉,宝宝局部抵抗力下降,原来潜伏在鼻咽部的细菌、病毒,就会乘机大量繁殖,就容易使宝宝患感冒等病。因此在空调屋里要注意做好宝宝小肚子与双脚的保暖工作。

## 提防儿童意外伤害 秘诀是有效陪伴

孩子们进入暑假后外出玩耍的机会增加,而且夏天孩子们穿着较少,活动范围不断加大、活动能力明显增强,因此夏季又是儿童意外伤害的高发期。而有效防止儿童意外伤害的发生,对父母的要求并不是练就一双“火眼金睛”,也并不需要掌握“十八般武艺”,最重要的是提前规避风险,用心、有效地陪伴。

### 溺水

现在许多家长都会做到严格禁止孩子去水塘或者河流游泳,但事实上,游泳池溺水的新闻也时常见诸报端,因此家长同样不可掉以轻心,尤其不要让独自进入深水区,要时刻做到监护。此外,如果家里有稍大的盛水容器,也需要做加盖或排水处理,以防止较小的孩子发生意外。

### 跌落伤

儿童天性好动,喜欢爬上爬下,很容易造成跌落伤,轻者可能出现坠床或桌椅,重者可能发生坠楼。作为监护人,切记不要将孩子单独留在家中,住楼房的家庭窗户应安装安全门窗,窗边阳台等地方不要堆放杂物,防止孩子攀爬。

### 烧烫伤

应注意将暖水瓶、热汤等放在远离孩子的地方,尤其是不能放在有桌布的桌子上,以免被孩子拉动桌布碰翻。此外给孩子准备洗澡水时,应先放凉水,后加热水。

### 触电

电源插座应有一定高度,电源插孔应用专用绝缘片保护好,并要反复教导孩子不要用手去插插座头。一旦触电,要立即用不导电的干木棍等将孩子与电源分开,再切断电源,同时将孩子移到通风的地方,松开衣领和腰带,必要时进行心肺复苏。

### 中毒

孩子的好奇心很重,很可能因误食误食造成中毒。因此需要家长将药物、洗涤用品、杀虫剂等放置在孩子接触不到的地方,从源头上杜绝孩子误食。

### 被动物咬伤

对于饲养宠物的家庭来说,即便宠物非常乖巧可爱,也不可让孩子和宠物单独呆在一起。此外要教育孩子不可

随便逗弄动物,并避免其他动物接触到孩子,防止被咬伤。一旦被动物抓伤或咬伤,要及时到防疫部门注射狂犬疫苗并前往医院进行伤口处理。

### 走失

带孩子外出时,一定要时刻紧盯孩子,尤其是在人较多的公共场所,一定要牵好孩子的手,以防被人流冲散。此外可以提前教孩子牢记家庭成员的名字、电话及住址,也可以在孩子的口袋里放置一张家长联系方式卡。

### 晒伤、中暑

暑天炎热,外出活动还要防止孩子晒伤、中暑,一旦发生中暑药立即将孩子送到阴凉通风处,进行补水降温处理。

我们不难发现,孩子们可以肆意玩耍的快乐暑假,稍不留神就可能离危险更近一步,需要监护人多做功课,处处小心。

“最重要的是,大人的监护一定要是有效的监护与陪伴,不是人在就可以了,很多意外或许就发生在你低头玩手机或其他不注意的瞬间,有效地监护可以及时对孩子进行保护或者制止他们危险的行为。”王荃表示。

## 夏季饮食多点「红」

夏季酷暑蒸灼,一旦心火过旺,人就容易感到燥热、烦闷不安,甚至免疫力下降,给疾病可乘之机。除了要注意平心静气,以防心火内生外,清燥解热也是夏季养生的关键,一些红色食物能够助你一臂之力。

**红色的水果——西瓜、樱桃。**西瓜是夏令时节的主要瓜果,因此又称“西瓜”。西瓜水分很多,还富含多种营养物质,有清热祛暑、除烦止渴、利尿、保护心血管的作用。高温天容易出汗、食欲下降、上火长口疮,爽口的西瓜是不错的选择。需要提醒的是,西瓜优点虽多,但也不能乱吃,小便频繁、量多,患有慢性肠胃炎、十二指肠溃疡、糖尿病等的人群不宜多吃。

樱桃富含多种维生素以及钾、钙、儿茶素、黄酮醇、原花青素等营养物质,具有抗氧化、抗炎等功效。中医认为,樱桃可止渴生津,其丰富的含铁量更值得称赞,有助于补心气、养心血,使血脉变得畅通,十分适合夏天食用,但患便秘、痔疮、喉咙肿痛者要少吃。

**红色的蔬菜——西红柿、胡萝卜。**西红柿被誉为夏季防暑佳蔬,具有祛心火、生津止渴、健胃消食、止泻祛湿的功效,适用于暑天肢体困重、食欲不振的人群。西红柿中丰富的番茄红素能够增强免疫力、抗氧化、抗癌。此外,日本一项研究显示,生吃西红柿有助降低血液中的胆固醇含量,有益心血管健康。需要提醒的是,空腹生吃西红柿容易引起胃胀、胃痛,敏感者可以将其做成西红柿汤食用。

胡萝卜因营养极为丰富而有“小人参”之称。它含有维生素B1和B2、膳食纤维、钾、钙等多种矿物质,其中最重要的是胡萝卜素,其可在体内转化为维生素A,有保护人体上皮组织、防止内脏器官萎缩、增强机体抵抗力等功效。此外,其中的槲皮素能增加冠状动脉血流量、降低血脂,琥珀酸钾盐有助防止血管硬化,降低胆固醇及血压;叶黄素能减少冠心病发病率。可见,胡萝卜是一种护心食物。熟吃胡萝卜能将其保健功效发挥到极致,可以切碎做馅,或与其他食材一起炖煮。

**红色的主食——红豆。**很多人知道夏季吃绿豆可以清热解暑,却不了解红豆也有祛内火的作用。明代著名医药学家李时珍曾赞红豆为“心之谷”。中医认为,红豆有清心养血、消利湿、抵抗疲劳等功效,在中医食疗中常被用于高血压、动脉粥样硬化、水肿等;现代医学研究也发现,红豆中的三萜皂苷、铁元素能保护心脑血管,防止血管老化。夏日尤其是在正午“心火”最旺之时,吃些红豆可缓解口渴、烦躁、精神不振等。红豆可与大米搭配煮成红豆饭,或当馅料做成红豆包,还可和薏米一同煮水喝。

**红色的肉类——牛羊肉。**牛羊肉是中医所讲的“血肉有形之品”,能够补充人体五脏的亏损,增强心脏功能,促进气血运行,是补气养血的佳品。从西医角度看,牛羊肉含有优质蛋白质、微量元素等,营养丰富。很多人可能担心夏季吃牛羊肉会上火,事实上,牛羊肉虽属温热性食材,但可以通过控制摄入量、合理搭配平衡其热性。以羊肉为例,可和萝卜一起烹调,不仅能缓解羊肉的温补之性,还可促进消化吸收。

据人民网

