

这五种夏季小儿常见病你知道吗?



正值夏季,气温攀升,人体新陈代谢十分旺盛,也是小朋友们生长发育的好时节。但是与成人相比,儿童的五脏六腑相对娇弱,抗疾病侵袭能力较差。接下来给大家介绍几种夏季小儿常见病的防治,送上健康呵护,期盼宝宝度过健康无忧的童年时光。

中暑

夏季气温高,如果孩子排汗较多,未能及时补充水分和盐分,或在烈日直射下长时间活动,容易引发中暑。为此,家长要根据天气适时为孩子增减衣服,建议给孩子选择吸汗透气的棉质衣物,尽量不穿化纤类衣物。提早规划出行时间,夏季上午10点到下午3点之间尽量不要出门玩耍。保证孩子睡眠充足,充足的睡眠可以使身体各个部位尤其是大脑得到充分的休息,这也是预防中暑的措施之一。

同时,鼓励孩子多吃蔬菜水果,多喝温开水,因为水分进入人体后可立即进行新陈代谢,有调节体温、输送养分及清洁体内毒素的功能。

一旦孩子发生中暑,要立即降温处理,及时将孩子转移到阴凉、通风、干燥的地方,给孩子多喝水,松开衣扣,可用凉水帮孩子擦身,开电扇或温度适宜的空调以加快散热,并尽快寻求专业医生的帮助。注意降温时不要引起孩子寒战,以感到凉爽舒适为宜。

痱子

痱子是夏季儿童常见的皮肤病之一。宝宝的汗腺功能尚未发育成熟,夏季炎热高温,宝宝活动量大容易出汗,如果忽略保持皮肤的清洁干爽,则容易出现汗液堵塞毛孔诱发的出疹性疾病,比如痱子,其好发于宝宝前额、颈部、前胸、后背、腋下、小屁股等部位。

因此,护理上,要每天保持宝宝皮肤的清洁,及时更换汗湿的衣物,保持室内空气流通,避免过热。对于已经长痱子的皮肤要裸露,也要勤剪指甲以防宝宝因瘙痒而抓破皮肤,继发皮肤感染。饮食上,易生痱子的孩子尽量少吃鱼、虾等“发物”,多吃蔬菜、水果。如果痱子痒痛严重且有渗出液,建议及时带孩子去医院就诊。

说到“夏季”,我们就联想到“冷饮”,在炎热的夏季吃一根雪糕,很是惬意,对孩子来说,更是喜欢。但是一根根雪糕,也许就是伤及孩子脾胃的元凶。在古代有“春夏养阳”的养理论,加之孩子本身“脾常不足”的生理特点,所以在夏季更应该照顾孩子的脾胃。为了孩子的脾胃,我们应该做到以下几个方面:

第一:戒“凉”

春夏之季阳气生发,此时应该顺应阳气生发之势,戒“凉”以免伤及脾胃。首先,不要过度食用“寒凉”食物,如冷饮、生冷海鲜,还有直接从冰箱拿出的东西等。除了寒凉的食物,还要注意直接感受的寒凉。俗话说“寒从足下起”,光着脚丫在瓷砖地上走路,夏季空调温度太低,这些都容易导致腹部、足部受凉感寒。

第二:食“甘”

食物有“五味(酸、苦、甘、辛、咸)”,五味相合于五脏(肝、心、脾、肺、肾),所以甘味入脾可以补脾,而且味道偏甜,孩子会比较喜欢。在夏季家长可以给孩子适当食用甘味的食物,如苹果、西瓜、丝瓜、红枣、小米、薏苡仁、芋头、山药、土豆、胡萝卜、红薯等,可以做成粥、汤、菜肴、果汁等,但是也要注意,甘味食物多食容易阻碍脾胃的运化,气机不畅,出现腹胀、便秘的情况,所以不要一味过多或只吃甘味食物,还应该搭配其他食物,营养均衡。另外夏季不要过多食用酸性食物,如山楂、酸奶、西红柿、乌梅、橘子等,过酸容易克伐脾土,妨碍孩子脾胃的消化功能。

手足口病

提起手足口病,家长们心有余悸。它好发于夏秋季节,托幼机构是重灾区。症状表现为孩子的口腔、手足或臀部可能会出现颗粒大小的疱疹和小丘疹,其疱壁比较厚,不容易破裂;可伴有发热、咳嗽、流涕等症状。手足口病早期有可能表现得类似普通感冒,容易被误认成感冒。大多数病例为轻症,病程5~7天;少数病例病情迅速进展,累及神经、呼吸或循环系统,为重症病例,往往与EV71病毒感染有关,2016年我国针对EV71的手足口病灭活疫苗已经批准上市。

手足口病具有传染性,主要通过粪-口途径传播,也可接触患儿的呼吸道分泌物(说话、打喷嚏、咳嗽时喷溅的液体)、疱疹液及污染的物品而感染。因此,儿童集体生活共用玩具、餐具,以及密切接触都可能造成疾病传播,所以孩子患手足口病要隔离治疗,以减少交叉感染。

孩子患病期间因为口腔疱疹破溃、疼痛,可能出现拒食、或进食减少,故饮食宜清淡、软烂、易消化,鼓励孩子多喝温开水以清洁口腔和咽喉。

腹泻

小儿夏季腹泻极其常见,尤其是2岁以内发病率高。不论是着凉了还是饮食不当,都可能引起腹泻。治疗腹泻的重点在于防治脱水,而非快速止泻,父母不可给孩子自行服用止泻药,有增加细菌繁殖和毒素吸收的风险。

孩子发生腹泻后可以继续饮食,但是要适当调整,注意暂忌油腻,避免进食促进排便的食物(比如火龙果、百香果、白萝卜、玉米、芹菜等)。既往熟悉的食物,比如喝习惯的奶制品、土豆、胡萝卜、芋头、苹果等可以继续食用。腹泻时孩子往往胃口比较差,注意保证液体的摄入量以预防脱水。孩子可能吃不下我们提供的食物或者吃很少,但是尽量鼓励孩子把食物的汤汁喝下去。如果腹泻时孩子从胃肠道丢失的液体和电解质较多,也可以在汤汁中放一点点盐给孩子补充电解质,或者在医生的指导下选用口服补液盐。对于母乳喂养的孩子来说,腹泻可能与妈妈的饮食有关,所以宝宝腹泻期间,乳母要注意低脂、低蛋白、低糖饮食。

如果腹泻的孩子一旦发生口唇干燥、眼眶凹陷、哭时泪少、尿量减少、皮肤弹性减低等疑似脱水的征象,建议及时到儿内科就诊。如果孩子腹泻症状明显或反复发作,可在医生的指导下服用一定疗程的益生菌,以调节肠道的微生态平衡。

空调病

“空调病”是一个近年逐渐流行的词。由于空调导致室内外温差大,室内空气流通差,容易让宝宝产生不适,出现烦躁、感冒、发热等症状。

对于儿童来说,特别是婴幼儿更容易被“空调病”缠上。由于小儿免疫系统稳定性差,抵抗力弱、体温调节中枢尚未发育完善,如果空调使用不当,宝宝受到冷空气侵袭时,毛细血管收缩,汗毛孔紧闭,体内热量散发不出去,容易使体温调节中枢和血液循环中枢失去平衡,引起感冒、发

热、咳嗽、胸闷等病症,也就是所谓的“空调病”。

因此,家长不要贪凉而让宝宝遭受“人造风寒”。宝宝在空调房时,建议室内外温差不要过大,以6~8℃为宜,设置空调温度在26℃以上,睡眠模式,空调出风口可以安装挡风板,避免风直接对着宝宝吹。白天房间注意勤开窗通风换气,保证室内外空气流通,并定期对空调进行彻底清洁消毒,以还原室内洁净空气。

夏季儿童保健小贴士

家长若掌握一定的保健常识,可降低孩子的患病风险。夏季儿童保健要注意哪些细节?

- 1.营养讲究均衡。饮食要多样化,以清淡易消化为主,不给脾胃增添额外的负担。保证各种营养物质的摄入,可以适当给宝宝吃一些五谷杂粮。如果宝宝夏季胃口欠佳,家长可喂食粥、凉拌面等。
- 2.忌过多食用生冷瓜果冷饮。若夏天贪喝冷饮或过食生冷瓜果,孩子可能会出现消化功能紊乱,甚至出现呕吐、腹泻等,因此需特别留心。
- 3.提倡孩子多喝白开水。不推荐饮用汽水、果汁、可乐等饮料,因为含有较多的

糖分及电解质,过多饮用会影响孩子的胃口和消化功能,而且摄入过多糖分也会发胖,因此给孩子最好的饮料是白开水。

- 4.大汗后不洗凉水澡。孩子生性好动,夏季极易出汗,如果大汗后用凉水洗澡,会使孩子毛孔迅速闭合、血管收缩,不利于病邪通过汗液从毛孔排出,反而使孩子容易生病。因此孩子洗澡以温水为宜,水温不高于40℃。

最后,祝愿每个宝宝都在健康呵护下茁壮成长。

第四:多“动”

近期,由于疫情的影响,孩子在户外运动比较少,加之吃的太多,过多的食物壅滞脾胃,影响脾胃的运化功能,出现厌食、腹胀、口臭及便秘的症状。在夏季,也可以多增加户外运动,如上午9-10点,下午4-5点可以去公园多运动,散步、跑步、或游戏。运动可以增强脾胃的功能,促进消化。

夏季如何养护孩子脾胃?

健康知识

