

## 中小学生暑期健康服务手册①

## 面对易发病症

## 专家支招要学会!

随着中小学校的学生纷纷回归家庭,家长们的“烦恼”也接踵而至。微信朋友圈里,“怎么才能在正常‘搬砖’的同时还能照顾好娃?”的话题度最高。的确,两个月的暑假里,孩子和家长都面临很多考验。但,不论怎样,孩子的身心健康是排在第一位的。每年假期,因饮食不当、沟通不畅、看护不细等造成儿童、青少年身心健康问题及各种恶性事件屡见不鲜。

连日来,记者走访省城多家医院,针对假期孩子们可能出现的各种健康问题,邀请相关专家详细解读并支招,希望家长们能够提高警惕。

支招专家:杜丽芳(山西省儿童医院中医科主治医师)

腹泻、咳嗽、中暑……暑假里,这些都是孩子们的易发病症,需要家长们多加注意。

## 腹泻

夏季是儿童腹泻高发季。儿童的胃肠道尚未发育成熟,自身抵抗力较差,与成人相比,更容易发生消化功能紊乱和消化不良。另外,夏天容易多吃冷饮,饮食不知节制,增加了腹泻的发病率。

**专家支招:**注意卫生,饭前便后要洗手;儿童尽量避免吃易携带病菌的食物,如贝壳、螺狮等海鲜;天热多喝白开水,少吃冷饮。如果发生腹泻,家里常备药可选藿香正气水、止泻颗粒等;另外,腹泻时,也可通过推拿的方式来缓解病情,如逆时针按揉腹部,上推七节骨、按揉足三里等,每穴操作3—5分钟。

## 咳嗽

儿童夏季咳嗽的诱因有很多,例如贪凉饮冷、空调屋忽冷忽热;刺激性气味、呼吸道内分泌物等刺激呼吸道粘膜,进而引起咳嗽等。

**专家支招:**屋内保持空气清新,室内禁止吸烟,在空调房要注意给孩子增添衣物。针对咳嗽,家里可备小儿肺热咳喘口服液、川贝枇杷糖浆、枇杷膏等;简易推拿可选按揉天突、膻中、肺俞等,每穴操作3—5分钟。

## 中暑

连日来,省城持续出现高温天气。孩子因为体温调节不完善,高温环境下比成人更容易中暑。即便不外出,在通风散热条件不佳时,也可能发生中暑。中暑患者轻者会乏力、头晕,稍重者可见脸色苍白、肢体困倦、恶心、呕吐。

**专家支招:**首先将中暑的孩子移到阴凉处;用盐开

水、西瓜汁、5%糖开水等补充水分;可服用一些人丹、十滴水、藿香正气水等药物减轻孩子的中暑症状,必要时给一些退热药。为了预防孩子中暑,在日常生活中,家长要注意开窗通风,并使用电风扇或空调机调节室内温度。户外活动时,避开烈日,中午前后最好不要出门,出门时戴上太阳帽。

## 预防篇



## 特别提醒

“三伏贴”并非成人专利,孩子也可以贴,但有明确的适应症和禁忌症。具体而言,三伏贴只适用于阳气不足、肺气虚弱、虚寒疼痛和一些免疫功能低下类的疾病。主要包含以下几类:

- 1.呼吸系统疾病:反复感冒、过敏性鼻炎、哮喘、慢性鼻炎、慢性咳嗽、慢性支气管炎等。
- 2.消化系统疾病:虚寒性胃痛、慢性胃炎、腹泻、消化不良、厌食等。
- 3.泌尿系统疾病:肾病水肿、尿频、遗尿等。
- 4.调理(治未病):抵抗力低下、发育迟缓、亚健康等。

在禁忌方面,以下人群需要特别注意:

- 1.有严重心、肝、肾、脑疾病患者,恶性肿瘤患者、严重过敏体质者、皮肤有破损者。
- 2.处于疾病发作期(如发热、正在咳嗽等)的患者。
- 3.体质壮实易上火之人。

贴敷过程中,禁食生冷、海鲜、辛辣刺激性食物。对胶布过敏者,要选用低过敏胶带或用绷带固定贴敷药物。对于残留在皮肤的药膏等,不宜用汽油或肥皂等有刺激性物品擦洗。贴敷药物后,注意局部防水。如果皮肤出现小水泡,可表面涂以甲紫(龙胆紫)溶液,任其自然吸收。水泡较大者,可刺破后外用消毒敷料包扎,以防感染。如果水泡体积巨大,应到专业医院对症治疗。

据《山西晚报》



## 文明城市全民共建 美好家园你我共享

## 垃圾分类从我做起



吕梁日报社 宣