

一场秋雨一场寒,气温的下降,让市民明显感到了凉意。孩子们在享受秋日的凉爽和快乐时,也容易因为穿脱衣服不当而着凉。俗话说,换季时小孩要比成人多穿一件衣服,做好早晚时段的保暖很重要。儿童秋季常见病有哪些?该怎么防治?新手爸妈又有怎样的照顾误区呢?

儿童秋季防病 从化“积”开始

1 儿童易患感冒 轻症不容忽视

从中医来看,秋季感冒的病因是“燥邪”,出伏后气候快速变干燥,人体黏膜也跟着变干燥,抵抗力下降使得人们更易患病。儿童年纪越小体内越湿润,因而受燥邪的影响越大、越明显。另外,中医讲儿童是“纯阳之体”“体内三把火”,阳气十分旺盛,所以更容易在干燥的天气里上火,再一受凉可能就感冒了。

相比成人,儿童感冒的病情变化快,从轻到重的时间短,可能早上只是打了一个喷嚏,下午就开始发烧了,因此家长应多加注意孩子的身体状况和病情变化,及时就医,不可掉以轻心。

小孩精力旺盛,且不会准确描述自己哪里不舒服,尤其一些学龄前儿童发烧38度、39度,还活蹦乱跳的,这时新手爸妈就要格外留心了,不能看孩子精神头足、气色好就认为小病不用管。感冒虽是小病,但随着病情的发展,可能会引起一些并发症和难以治愈的后遗症,因此家长应对儿童感冒、儿童发热等“小病”给予足够的重视。

另外,感冒的孩子应注意及时补充水分,以免脱水使病情加重,同时儿童脾胃较弱,积食容易引起脏腑内热,因此饮食上应忌大鱼大肉,多吃一些清淡的食物为佳。

2 儿童脾胃较弱 小心秋季腹泻

秋季腹泻也是儿童秋季常见病之一。入秋后,有儿童的家庭应格外注意饮食卫生和营养摄入,多吃一些容易消化的食物。孩子脾胃较弱,最好只吃七成饱,减少脾胃的负担。随着天气的转凉,还需看住孩子不再吃冷饮。

我国北方有着“贴秋膘”的习俗,不少家庭都会在秋冬季节里给孩子做大鱼大肉补一补,认为这样可以增强体质。然而,这实际上是个误区。

在过去,冬季里人们能够吃到的食物种类有限,因此才需要通过“补一补”来增强抵抗力。而在食物种类丰富、营养充足的今天,让孩子保持营养均衡的饮食才是正确的做法,忽然更换食谱或增加食量,都

会让孩子脾胃的负担加重,更容易患上腹泻等消化系统疾病。

如果孩子患上了秋季腹泻,应及时就医,并以调养为主,多喝水以防脱水,吃清淡易消化的食物,调养个1至2周就能痊愈。如果孩子秋季食欲不振,也可遵医嘱服用一些开胃醒脾的药品,帮助孩子调理脾胃。

另外,营养不良不只指营养不足,营养过剩、营养摄入失衡也属于营养不良。现在饮食上不科学又缺乏运动的“小胖子”很多,他们更容易在换季时生病。有儿童的家庭最好能在每日三餐中都保持营养均衡的科学饮食,让孩子从小养成良好的饮食习惯,并在日常生活中学习健康营养知识。

3 儿童过敏难防 注意及时就医

父母有过敏性鼻炎,孩子也容易中招?实际上被遗传的是易过敏体质,而不一定是相同的过敏原,也就是说如果父母对花粉过敏,孩子也会是易过敏体质,但不一定对花粉过敏,也可能出现其他过敏原。

过敏是无法预防的,易过敏体质的人

可能对世界上的任何东西过敏,因此最重要的是在出现过敏症状时及时就医,明确过敏原,获得有效的治疗。

如果儿童曾在生病就医时用过抗生素,肠道菌群会受到一定的影响,因而更容易对外界过敏,在日常饮食中适量补充一些益生菌,则有助于改善易过敏体质。

益生菌不能“包治百病”

随着社会经济的飞速发展,大家越来越注重健康及养生。近些年来,市面上各种各样的益生菌产品层出不穷,各种眼花缭乱的广告推介让不少人相信益生菌产品对人体有百益而无一害,可以“有病治病,无病防病”。然而事实真是这样?

顾名思义,益生菌是一类“有益的、健康的细菌”,定植于肠道、生殖系统内,可以一定程度上改善宿主微生态平衡,发挥有益作用。相关研究表明,益生菌能够调节肠道微生态、改善消化功能。近年的一些研究提示益生菌对高血压、高血脂、糖尿病、结肠直肠癌、儿童发育也有一定积极作用,但尚且停留在研究阶段。益生菌的健康效应,有三个前提:选择的菌种是益生菌目录之内的“在编菌”;它们是活菌,且在肠道内能够存活、定植;数量要满足一定要求。

在我国益生菌制剂作为药品用于临床,辅助治疗儿童腹泻、肠易激综合征、功能性便秘、炎症性肠病、抗生素相关性肠炎等疾病。这一类药物益生菌含量较高,通过特殊工艺能抵御胃酸定植于肠道,从而起到治疗作用,并且经过了严格的药物临床试验,可以放心服用。市面上的大多数乳酸菌饮料,益生菌数量相对较低,难以保证经过胃内不被胃酸消灭,能顺利到达肠道的活菌数量微乎其微,保健作用有限,而且这一类饮料通常含有较高糖分,过多摄取反而不利于身体健康。酸奶中确实含有较多的活菌,但主要是产生乳酸和香味物质的菌,那些益生菌目录之内的“在编菌”同样存在数量低、难以在肠道存活的问题。

益生菌作为一种新生事物,目前还处于不断研究探索阶段,仍有许多不明确的地方。理论上讲,经过批准的益生菌,对于大多数人来说是安全的,如果喜欢它的口味,偶尔喝一喝也无伤大雅,但是长期过度补充益生菌尤其是免疫屏障功能紊乱的人群,是否带来严重后果尚未可知。每个人的肠道菌群组成不同,菌群的数量也不一样,适宜的益生菌菌株可能也不一样,所以并不是所有益生菌产品都适合所有人。

益生菌对人体健康有一定益处,但不等于益生菌产品能“包治百病”,它所宣称的大部分保健功效都还有待进一步研究,不能过分迷信。很多时候益生菌只能起到辅助作用,如果真的生病了,还是需要及时就医,在医生的指导下合理使用。值得注意的是,益生菌制剂与食物同服,可在一定程度上缓冲胃酸对益生菌的灭活而起到保护作用;如益生菌和抗生素联合使用,两者之间应间隔2-3小时服用,以尽可能保护益生菌的效果。

(据新华网消息)

小贴士

儿童用药和成人用药有什么区别?

不少家长习惯冲半袋板蓝根或感冒冲剂给感冒的孩子喝,这样到底对不对呢?不同于西药对儿童和成人有着严格的区分,中成药对此的界限比较宽松,服用小剂量的成人感冒药也是可以的,但还是建议带孩子就医,不要轻易使用成人药,对症下药才能好得快。

那么问题来了,都是用来治疗感冒的,儿童用药和成人用药到底有着怎样的区别呢?

一是儿童用药口感相对好些,孩子更容易入口;二是儿童感冒不少是由于积食引起脏腑内热、再外感病邪而引发的,因此消食化积是关键,儿童感冒用药中多加入了调理脾胃的成分,通过清内热而治疗儿童感冒。

(据《北京晚报》消息)

