

出伏入秋,昼夜温差拉大,儿童脏腑娇嫩,呼吸道黏膜防御能力尚未发育完善,面对忽热忽冷的环境,身体调节能力跟不上气温变化,极易受凉生病。湖南省第二人民医院(省脑科医院)儿科徐琳主任医师介绍,近期,儿科门诊就诊量有所上升,因感冒发热、咳嗽、咽喉干痛、流涕鼻塞、腹泻来就诊的患儿增加。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员刘莉

指导单位:湖南省第二人民医院(省脑科医院)
指导专家:儿科徐琳主任医师、中医科范瑜洁副主任医师

案例一



白天贪凉、晚上受凉,引发上呼吸道感染

4岁患儿铭铭白天户外活动,正午气温高,孩子跑跳玩耍浑身大汗,家长担心孩子中暑起痱子,一直让他穿着短袖短裤,出汗后没有及时擦干,还吃了冰水果、喝了冰饮料。傍晚气温下降,家人没有及时给铭铭增添衣物。铭铭和小朋友们一起玩到晚上八点多才回家,回家后就

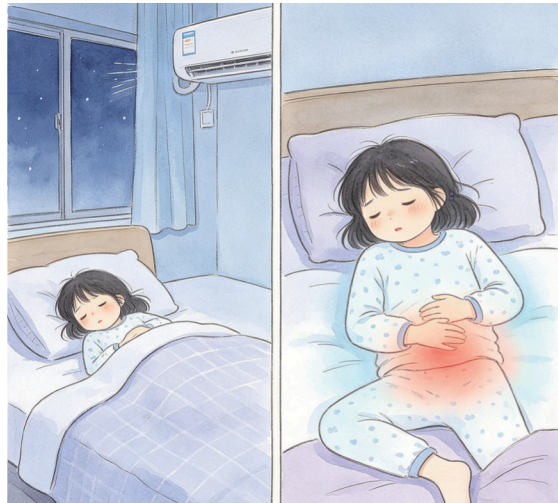
开始精神不佳,夜里睡觉翻来覆去,鼻腔发干,凌晨开始流清鼻涕,伴随阵发性干咳。

第二天早上,发现铭铭出现低烧,咽喉干痒疼痛,嘴唇干裂起皮,家长仍没有注意,依旧给他吹空调,并让他服用清热降火的感冒药。

服药两天,铭铭症状不但没有好转,咳嗽反而加重,夜间频繁咳醒,低烧不退。

医生检查发现,铭铭患上上呼吸道感染。徐琳表示,白天暑热出汗过多,津液耗损埋下秋燥的基础,夜晚温差大,寒邪侵袭体表。此时一味服用寒凉清热药物,反而损伤脾胃阳气,导致病情迁延。

案例二



昼夜温差大,睡眠护理不当诱发胃肠型感冒

6岁患儿甜甜,入秋后,家中依旧开空调睡觉。家长怕孩子燥热出汗,睡觉时只让她穿单薄睡衣,盖一层薄薄的单被。

吹空调加上夜间低温,甜甜连续两晚睡眠受凉,虽然没有明显咽痛流涕,但是有肚子痛、恶心反胃、吃饭后呕吐、精神萎靡的症状。家长此时还以为孩子吃坏了肚子,自行在家当作急性肠胃炎调理,禁食少喂,结果孩子口干舌燥,嘴唇起皮,水也不想喝,精神变差,这才来医院。

就诊后,医生诊断为胃肠型感冒。孩子白天受暑热影响,脾胃本就偏弱,夜里腹部持续受凉,脾胃运化失常,出现呕吐腹泻。

夏秋换季 娃频频发烧感冒怎么办

夏秋换季,这些事项要注意

很多家长在换季时,普遍存在几大护理误区,也是孩子频频中招的主要原因。

►还这么热,不用加衣服?

判断冷热不能只看白天最高气温,忽略早晚温差。孩子好动易出汗,出汗后毛孔张开,一旦傍晚降温,冷风一吹就极易受凉。

判断孩子冷热,不要摸手心,儿童手心偏热是常态,应该触摸后颈背部。后颈温热干爽,就是穿衣合适;后颈出汗潮湿,说明穿多;后颈发凉,就需要及时添衣。

►怕燥热就整夜吹空调?

夏秋换季的夜晚,很多家庭依旧整夜开低温空调。昼夜本就温差大,叠加空调冷风,夜间睡眠时孩子抵抗力最弱,踢被子后腹部、后背直接暴露在冷风下,极易受凉。

夜间不建议整夜低温开空调,可以睡前开窗通风降温,

后半夜尽量关闭空调;如果实在闷热,建议调高温度,设置定时关闭,同时护住孩子腹部、后背。

►一口干咽燥,就大量吃寒凉瓜果冷饮?

秋燥带来口干、嘴唇起皮,很多家长认为要多吃冰的、寒性瓜果降火。但孩子已经有受凉的基础,大量寒凉食物会直接损伤脾胃阳气。脾胃受损之后,水液运化变差,燥证反而更难恢复,还容易诱发呕吐腹泻。润燥不等于吃凉,优先选择温平的润燥食材,而不是冰镇食物。

►孩子生病后,应该猛捂发汗还是猛吃感冒药?

两者都不对。面对寒热夹杂的换季感冒,一味捂被子发汗,会加重体内燥象,孩子出汗过多,津液进一步流失,咳嗽口干会更严重;盲目吃清热解暑类寒凉药物,会伤害脾胃,延长病程。当孩子同时出现怕冷流清涕,又伴随口干咽喉干痛,不要自行用药,及时就医辨证处理。

如何科学防护

针对暑热秋燥叠加昼夜温差大的时节,做好科学养护,能够很大程度减少孩子生病概率。

►推荐“洋葱式穿衣法”

在穿衣方面,推荐经典的“洋葱式穿衣法”。内层选择透气吸汗的纯棉衣物,中层备薄外套、小马甲。白天正午炎热的时候,可以脱掉外套;傍晚、入夜降温,及时加上马甲薄外套护住肩背。早晚出门带一件薄外套,宁可热了脱,不要冷了没得穿。重点保护孩子的后颈、后背和腹部,这几个部位受凉最容易诱发感冒、肠胃不适。不要过早穿太厚,也不要全程盛夏短袖,灵活增减。

►建议穿上护肚睡袋

睡眠护理尤为关键,夜间是孩子最容易受凉的时段。夏秋交替,不要整夜低温开空调。睡觉务必护住腹部,无论孩子怎么踢被子,建议穿上护肚睡袋或者薄肚兜,避免肚子长时间露在外。睡前不要玩得大汗淋漓,带着一身汗入睡,毛孔张开,夜间一旦降温,极易感受寒邪。睡前可以简单擦拭汗液,等汗液完全消退再入睡。

►可多食用银耳、百合、山药等

饮食调养要兼顾“清暑、润燥、护脾胃”三者平衡。此时还残留暑热,不能大补;秋燥来袭,需要补充津液;同时要保护脾胃,拒绝过度寒凉。日常多喝温白开水,少量多

次补水,不要用饮料代替饮水。食材可以选择银耳、百合、山药、莲子、梨(蒸熟食用更佳)等平和润燥的食物。少吃冰饮、冰水果、冰镇甜品。瓜果虽好,不要一次性大量食用。高蛋白肉食适度摄入,不要暴饮暴食,避免积食,积食会降低孩子抵抗力,更容易被外邪侵袭。

►早晚开窗时间不宜过长

居家环境方面,做好通风和湿度调节。夏秋交替空气开始干燥,长时间开空调会进一步抽走空气湿度。室内湿度尽量维持在45%—60%。白天温度高可以开窗通风散热;早晚气温低,开窗时间不宜过长,避免冷风直吹孩子。孩子出汗之后,第一时间擦干汗液,更换汗湿的衣物,不要穿着汗湿衣服吹风。

►出汗后不要立刻脱衣服吹风

注意户外运动防护,夏秋交替依旧适合户外活动,但要避开正午暴晒高温时段。孩子户外跑跳玩耍,大量出汗之后,不要立刻脱衣服吹风,先擦干汗水,休息片刻,再酌情调整衣物。出汗之后不要马上喝冰水,可饮用温水。早晚外出,随身备好薄外套,应对傍晚降温。

除此之外,也要做好基础防护,保证孩子充足睡眠,不熬夜,睡眠充足是提升自身免疫力的根本。勤洗手,少去人员拥挤密闭场所,减少交叉感染风险。

警惕孩子出现这些症状

小贴士

家长需要学会识别预警信号,当孩子出现嘴唇干燥、夜里睡觉翻来覆去、手脚忽冷忽热、晨起轻微鼻塞、大便干结或者稀溏,这往往就是身体发出的预警,提示已经受到温差、燥邪影响,此时应及时调整穿衣、睡眠、饮食,避免发展成重感冒、胃肠炎。此外,如果孩子已经出现持续高烧不退、频繁呕吐腹泻、精神萎靡、咳嗽等症状,家长不可让孩子居家观察拖延,应及时前往医院就诊。