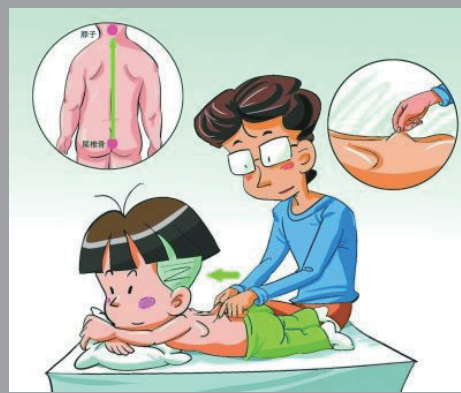


医院儿科门诊迎来寒假看病小高峰—— 寒假少生病,儿科专家有办法

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 周文奕 胡翠娥

说起增强抵抗力,我们往往容易想到日本孩子的挨冻训练、俄罗斯孩子的赤脚习惯,但在湿冷的长沙,估计很少有爸妈真舍得让孩子忍冻挨饿。不过,尽管每天吹着空调烤着火,孩子还是免不了频频进医院。因此,对爸妈来说,借鉴身边的例子很有必要。

近日,北京市儿童医院的一个数据告诉大家,全国有70%儿科医生的孩子全年生病次数不超过5次。每天给孩子看病的医生,是怎样给自家孩子防病的?这里,记者采访了三名儿科专家,希望能带给爸妈一些启发。



湖南省中医药大学第一附属医院儿科副主任医师谢静: “三好”孩子的健康寒假

自己感冒了,丈夫也感冒了,好在9岁的女儿没有被传染。谢医生说,女儿一年的生病次数不超过3次,多亏了她是“三好”孩子。

所谓的“三好”,就是“吃好、玩好、睡好”。由于早产的原因,女儿从小不爱吃饭,为此谢医生没少动脑筋——1岁前,食欲不好就吃点四磨汤、保和丸;1岁后,偶尔喂点健胃消食片,配合多变化的主食。总之,吃好吃营养了,体质就慢慢变好了。

说到睡眠,谢医生认为孩子的睡眠时间应该控制在9—10个小时内。平日坐诊时,她经常遇上一些“读书早起,写作业晚睡”的孩子,睡不足,抵抗力下降,自然容易生病。为此,谢医生对女儿的作息提出要求——比同学早睡,不管作业是否完成,22点上床睡觉;比同学晚起,别人6点起床,女儿可以睡到7点。不过尽管放寒假了,谢医生也要求女儿规律作息,不能晚睡晚起。



万一,家中有人生病,孩子怎么预防?人都有免疫力,能不吃药就不要吃。谢医生说,注意环境通风,加强手部卫生,在家空气消毒,比如用醋熏、艾熏等,饮食上注意以清淡、有营养为主。谢医生认为,以今年年初医院儿科门诊的情况看,高达600人次的日门诊量中,60%以上的孩子都是呼吸道感染,热势高、热程长是新特点,家长可以采用以上方法预防孩子的呼吸道病毒感染。但值得提醒的是,家长不要盲目给孩子服用过多抗病毒药,比如抗病毒口服液、菊花甘草茶等,长期口服寒凉药物可损伤小儿脾胃。针对平时很容易感冒、出汗的孩子,可以用中药玉屏风来益气补肺,预防感染。

湖南省妇幼保健院儿童保健科副主任医师冯彬彬: 避开密集人群,减少感染几率

寒假是孩子生病的高峰期,其中被传染的几率特别大。

“冬天肯定是上呼吸道感染的高发期,因为鼻子、口腔、咽喉直接接触较冷的空气,温度低了,这些器官的抵抗力下降,如果有致病细菌、病毒,这些地方最容易受感染,导致感冒。”冯医生说,临近年关,不少孩子会跟着爸妈参加年会、看

电影、旅游,每年这个时候的门诊中,去了公共场所回来生病的孩子特别多。

说起自家孩子,冯医生说,寒假几乎不去人口密集的公共场所。尽管孩子会想看新电影、去游乐场,但他都会避开特别节日,选择人少的时候带孩子去,减少感染的机会。至于一些没必要带孩子去的地方,就不会带去了。

那么,非去不可的密集

场合怎么帮助孩子预防病毒?冯医生说,出门前,喝上一杯板蓝根冲剂,还是有些预防效果的。另外,在人多的公共场所,尽量让孩子呆在室内通风、空气湿润的位置。回家后,空调最好定时关闭,不要开着过夜。同时根据孩子的自身情况,在天气变化时及时增减衣物。天气好的时候,多给孩子增加户外活动及多晒太阳。

湖南省儿童医院呼吸内科副主任医师陈萍: 39℃以上再吃退烧药

说起自己孩子的生病经历,陈医生说:“上一次感冒都是很久之前,没什么记忆啦。”除了上学时,孩子偶尔感染流感,咳嗽咳到肺炎后挂过一次盐水外,基本没打过吊瓶。曾经有一次,孩子感冒发烧持续了5天,陈医生也只是给他吃退烧药。

作为家长,该如何应对孩子感冒发烧的情况?陈医生以自己儿子为例,感冒发

烧时,一般会给孩子吃点感冒冲剂,因为冲剂有降温的作用。如果高烧4天后,还没有改善,她才会考虑给孩子吃点抗生素。

陈医生说,一般体温在40℃以下,都不给用退烧药,只是给予物理降温。发烧是一种自身保护性的症状,当体温达到39℃时,很多病毒细菌,都不能存活了。

寒假坐门诊时,陈医生

经常碰到一些家长一天上医院3—4次,请医生给孩子加药,可陈医生觉得没必要,“孩子精神还好,胃口还行,就不用着急”。

至于自家孩子为何少生病,陈医生认为,与经常接触病毒的生活环境也有关。作为儿科医生,她经常会带病毒回家,孩子接触多了,自身免疫力也提高了。所以,家长过于保护的孩子更易生病,也是同样的道理。

健康身边事 >>

血液存量仅 2600 余袋,长沙启动临床供血紧急预案三级响应——

医护助力,应对血荒

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 朱文青

濒临春节,长沙的学生和上班族都陆续放假,在欢度春节之际,星城人数减少也带来了一个新的问题。近日,今日女报/凤网记者从长沙市血液中心了解到,全市血液总库存只有2600余袋,处于预警状态。目前,省会各医院暂停需要输血的A、O型择期手术和用量大的移植手术,重

点保障孕产妇、危重症病人的救治用血。

临床用血紧张,长沙的白衣天使们挺身而出。2月12日,省卫生计生委全面启动省会医疗卫生单位“白衣天使暖冬献爱心无偿献血活动”,长沙市中心医院、中南大学湘雅二医院等医院率先响应,当日140余位医务人员共献血45000毫升,有效缓解了目前血液库存偏低的情况。

“目前,全市已启动低温雨雪天气临床供血紧急预案三级响应。”长沙血液中心供血科科长侯全斌介绍,但长沙预计在前年还会迎来一轮用血高峰,急需更多爱心市民和团体踊跃献血。

欢迎爱心团体拨打团体献血预约电话,奉献爱心:0731-84688112,



长沙市中心医院神经内科主任赵岳中已经献血数十次。