

穹顶之下,儿科专家的防霾攻略



今日女报/凤凰网记者 李旦

如果要问最近家长们最关心的话题是什么,我想,很多人会给出“雾霾”这个答案。纪录片《穹顶之下》让家长们更加关注户外空气质量对于孩子身体的影响,特别是阴雨过后,这几天的长沙又迎来了灰蒙蒙的天空,于是,不少家长开始忧心忡忡地给孩子准备好口罩,并再三叮嘱尽量不要在外面运动。为了更为清楚地了解雾霾对于孩子身体的影响以及相应的应对之策,今日女报/凤凰网记者采访了湖南省儿童医院大内科主任黄希勇。



01|春季到来,儿童呼吸道疾病增多

3月10日,长沙的天空灰蒙蒙的一片,尤其是在早高峰时期,能见度也就10米左右,站在马路边上,对面二十多层房子的上半截也都“消失”在白雾中。今日女报/凤凰网记者打开手机看了一下空气质量指数,结果显示重度污染,手机APP还提醒:儿童应留在室内,出行带好防护。

在长沙湘雅路的三角塘小学,下午放学时,天空中的“白雾”仍未散去,今日女报/凤凰网记者看到,有些家

长在接到孩子后就立马给他们戴上了口罩。同样,对于娄底市三中贺俊同学的妈妈来说,现在只要一碰上雾霾天,她就会特别紧张。因为,孩子的呼吸道特别脆弱,很容易感染,尤其是这种雾霾天,喉咙就会不舒服甚至咳嗽。“我以前也不知道儿子的咳嗽和空气质量有关,不过现在就会特别注意了。”贺俊的妈妈说道。

在湖南省儿童医院呼吸内科的门诊室外,今日女报/凤凰网记者看到前来看病的孩

子很多,有一个孩子甚至才几个月就得了肺炎。在闲谈中,记者得知,从去年冬天到现在这孩子肺部已经感染过两次了,家长很疑惑地问:“是不是跟雾霾有关系?”

湖南省儿童医院大内科主任黄希勇告诉今日女报/凤凰网记者,在国外,孩子得呼吸道疾病大部分是先天性的,而在中国,更多的是呼吸道感染性疾病,尤其是这段时间特别明显。“这主要是跟空气质量有关。”黄希勇说。

02|孕妇受雾霾影响,易致胎儿畸形

“雾霾,是指大量不明的烟尘微粒悬浮在空气中而形成的浑浊现象,它的核心物质是空气中的灰尘颗粒。这些灰尘虽然我们肉眼看不到,但它们却在无形中损伤我们的身体,尤其是对于孩子,伤害可能更大。”3月10日,黄希勇在谈到雾霾对于孩子身体的影响时,抬头望了一下窗外的天空,此时,天空完全被白雾笼罩。他告诉今日女报/凤凰网记者,孩子如果长期处于这样的环境中,呼吸道疾病是难以避免的。

雾霾,到底是怎样影响孩子的身体健康的呢?黄希

勇介绍称,雾霾会携带细菌、病菌,这些东西通过呼吸进入人体内,颗粒物在肺部沉积,特别容易造成呼吸系统疾病,比如肺结核、肺炎、咳嗽、支气管炎等。同时,这些沉积物还有可能进入身体内的其他部位,进而损害整个身体的状况。

英国医学杂志《The Lancet》2013年底公布的《全球疾病负担》报告中明确指出:2012年有高达210万亚洲人死于空气污染,全球67种疾病杀手中,空气污染致死在中国已经排到第四位,如过去10年北京的肺炎就增

加了六成。

在黄希勇多年的临床经验中,他发现,近些年,尤其是最近三四年,因呼吸道疾病来医院就诊的孩子越来越多。“雾霾的高发期是冬春两季,所以,这段时间来医院看呼吸道疾病的孩子也开始不断增加。”

“其实,雾霾对于孩子身体的影响,当他们还在妈妈肚子里就开始了。”黄希勇称,孕妇如果长期在雾霾环境中生活,胎儿发育都会受到影响,特别是在怀孕的前三个月,孕妇如果因雾霾受到感染,就有可能造成胎儿畸形。

03|雾霾天,室内空气净化很重要

那到底该怎么样才能减少雾霾对于孩子的伤害呢?黄希勇给出了以下建议:一、最重要的就是少接触,也就是在雾霾天尽量少出门,如果孩子还没上学的话,那就让他待在家里;如果必须要上学,那就尽量减少户外运动,因为运动会导致呼吸

进更多的脏空气,把更多的污染物带入肺部和体内。”二、在家中用空气净化器来净化空气。这一点很重要,空气净化器把空气中的颗粒物先进行过滤,这样,呼吸进人体的就会减少。三、在外出时,可以戴口罩。口罩相当于一道防护层,可以

起到一定的保护作用。四、有人称通过饮食可以适当减少雾霾的影响。其实,这种方法所产生的作用是微乎其微的,因为颗粒物进入到人体内之后,就很难再通过其他手段来清除掉。

链接

上海拟试点“上天入地”解决雾霾天学生运动难

雾霾天,学生运动难,怎么办?据东方网报道,在2014年,上海市教育局就计划,一方面通过“上天入地”拓展运动空间,另一方面也将推广室内操、室内游戏,让孩子在室内也能运动起来。“‘上天’就是在校舍顶楼搭建阳光棚,‘入地’就是深挖地下室,通过这两种方式来解决市中心各学校室内运动空间不足的问题。”上海市教委相关负责人指出,除此之外,设计更多的室内操、室内游戏,也是解决孩子运动形式单一、运动量不够的重要方式。

如何选择和使用儿童防霾口罩

- 1、要选择大小合适、封闭较严的口罩,能严密包裹孩子的口鼻,避免出现缝隙。
- 2、不必过分追求口罩的美观度。现在市面上有很多卡通图案的漂亮口罩,医生提醒一定要谨慎选择。漂亮的口罩往往含纤维量过高,含棉量很低,易起静电,会伤害面部皮肤。而且,有些看似漂亮的口罩使用的隔离纱布只有薄薄一层,或含有黑心棉,反而会对孩子的身体造成伤害,并很难有效过滤空气中的病毒和灰尘。
- 3、尽量为孩子选用带滤片的口罩,既可起到阻隔pm2.5的功效,也不至于让孩子感到憋闷。同时,口罩只能单面使用,戴过的口罩外层会积聚很多灰尘、细菌,里层阻拦着呼出的细菌、唾液,因此口罩两面不宜交替使用。

给孩子喂药,少用“糖果骗术”

妈妈课堂

他们吃药。

应当让孩子从小正确认识药。4岁及以下幼儿是发生药物中毒的主要对象,他们好奇心强但认知能力差,药品的色彩、形状以及糖衣对他们来说都是诱惑。因此给孩子吃药时,一定要如实告诉他们用药目的和危险性,千万不能骗他们这是糖果、饮料,也不可随意在孩子面前服药,以免孩子效仿。

如果孩子不愿意吃药,也不应当为了哄孩子,将药物和汽水、果汁混合让孩子吃下。汽水中含有的二氧化碳在水中会形成弱碱性的碳酸氢盐,它与胃酸中和后,会改变胃肠道的酸碱度,影响弱碱性药物(如阿奇霉素等)和弱酸性药物(如苯巴比妥等)的吸收效果,使实际用药量和医生预估的不同。果汁饮料所含的酸性物质易使药物提

前分解、溶化,不利于药物在小肠内吸收,影响疗效,甚至引起不良反应,例如退烧药扑热息痛(对乙酰氨基酚)、布洛芬等对胃黏膜有刺激作用,若在果汁等酸性环境中,有可能加重损伤。

为了让孩子正确吃药,家长还需要注意:1.不可强行喂药,以免造成呕吐等不适。2.喂药前仔细检查。在孩子吃药之前

一定要仔细检查,特别是药品名称、日期、饭前还是饭后吃等信息。3.一定要严格按照药物说明书和医嘱喂药,例如泡腾片剂型的药物若直接给孩子口服,将引发不可预估的伤害。4.不能乱喂孩子吃药。孩子生病时如果拿不准,应咨询医生或药师再用药。

据《生命时报》



英国曾有专家呼吁不要把儿童药做得“太好看和太好吃”,以免被当成食物而误用。国内儿童药的口味和品种也在不断丰富,虽然这利于儿童用药,但家长也要提防他们因此用错,更不要频繁用“糖果骗术”哄