



东南早报健康养生周刊推出《育儿堂》专栏,用我们覆盖福建乃至全国的育儿、心理咨询师专家库,为您排解育儿烦恼。

您可以通过扫一扫东南早报育儿堂公众号和微信号二维码,将您碰到的育儿烦恼和问题发送给我们,我们将帮您向专家咨询,请专家解答。



育儿堂微信号

育儿堂公众号

## 秋冬季儿童呼吸道疾病高发 6个预防锦囊请收藏

眼下是呼吸道疾病的高发季节,儿童抵抗力较弱容易发生呼吸道感染。郑州大学第三附属医院(河南省妇幼保健院)呼吸科主任张艳丽在接受记者采访时表示,今年是儿童呼吸道疾病的高发年,肺炎支原体、流感病毒、腺病毒、鼻病毒等感染人数都有所增加。如何预防儿童呼吸道感染?张艳丽给出6个预防锦囊。

### 吃

饮食宜清淡、低盐,避免辛辣等刺激性食物过量摄入。营养搭配要合理,以保证孩子获得充足的营养。可适当多吃易消化和富含维生素的果蔬,注意补充肉、蛋、奶、豆类等富含蛋白质的食物,同时适当补充脂肪,以提高机体的抗病力。

### 穿

根据天气变化及个人体质适当增减衣物。穿得太少容易着凉,但也不能捂得太多,衣服穿多后捂出汗,风一吹,也容易感冒。建议采用“洋葱式穿衣法”,即像



降温易引发孩子呼吸道疾病(视觉中国)

洋葱一样一层一层穿搭,根据不同温度和环境穿脱。但穿搭的层数也不宜过多,上身穿衣一般3层,下身最多不超过2层。穿衣合适的标准是“颈背温暖无汗”。

### 医生提示

在相同条件下,正常健康的新生儿和婴儿可比成人多穿一层衣服;1至3岁的幼儿可和大人穿一样厚薄的衣服。

### 住

根据天气变化和空气质量,适时开窗通风保持室内空气流通,建议每日至少通风两次,每次30分钟。同时,保持室内合适的

温度和湿度,建议在儿童所在房间放置温度仪、湿度仪,根据不同季节、天气调整室内温度和湿度。另外,避免让孩子暴露在二手烟、三手烟环境中,尤其是相对密闭的环境。

### 医生提示

如有家庭成员出现咳嗽、发热、打喷嚏、流涕等呼吸道感染症状,要尽可能与孩子隔离,避免面对面、近距离接触,必须接触时要戴口罩、做好手卫生。

### 动

适当运动可增强儿童的身体素质和抵抗力。在天气晴好

的时候,家长应鼓励孩子在空旷的空间多做一些力所能及的体育锻炼,如散步、慢跑、球类运动等。

### 医生提示

在天气比较冷的时候,外出要做好保暖工作。建议年长儿童运动前先做热身运动,剧烈运动时脱去一件外套,运动后适度拉伸,及时擦汗、穿外套。

### 防

在流感流行季节,尽量避免带孩子到人员密集、空气不流通的封闭场所,与感染呼吸道疾病的患者要保持距离,建议戴口罩。家长要引导孩子养成良好的生活习惯,如勤洗手,尤其是外出归来和进食前一定要洗手,不用手揉眼睛和鼻子;注意公共卫生,不要随地吐痰,懂得“咳嗽礼仪”,咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻。

### 护

接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的措施。一般接种流感疫苗后2至4周才能产生足够的抗体,最好在流感流行季节前接种流感疫苗以减少患流感的机会,或减轻患流感后的症状。建议每年10月左右给儿童接种流感疫苗。(人民网 闫妍)