

# 冷空气来了，当心儿童呼吸道疾病

儿科专家：“小二宝”家庭，做好避免两个孩子交叉感染

根据天气预报，新一轮冷空气即将“造访”。冬季原本就是孩子呼吸道疾病多发季节，安医大二附院儿科主任医师刘德云提醒，气温骤降，这个时候家长们要帮孩子们做好防护，防止呼吸道疾病来袭。尤其是有“小二宝”的家庭，一定要注意避免两个孩子交叉感染。

■郑慧 记者 马冰璐 文/图

**名医简介** 刘德云，安医大二附院儿科主任医师、副教授、硕士生导师。从事儿童内分泌疾病研究20年，研究方向：儿童矮小症、性早熟、甲状腺功能异常、儿童糖尿病、肥胖症、Turner综合症等小儿内分泌疾病的诊治，对小儿呼吸、消化、营养发育等常见病、多发病的诊断与治疗有丰富经验。



## 冷空气来了，注意预防儿童呼吸道疾病

据刘德云介绍，冬季气候干燥，气温变化大，孩子自身的呼吸系统发育不完善，抵抗力差。且冬季病原毒力比较强，再加上因为寒冷家中不经常开窗通风，室内空气流通度不够，所以病原容易聚集，引发儿童呼吸道感染。冬季儿童呼吸道感染的主要病因是病毒和细菌，症状有咳嗽、流鼻涕、发烧等，一般病程长，不易恢复，严重的可转为肺炎。

冬季预防儿童呼吸道疾病，首先要增加孩子的免疫力和抵抗力，避免带他们去超市、室内游乐场等类似的人多的地方，尤其是0到3岁的幼儿。在家要注意开窗通风，给孩子增减衣物时，不能增减的太快；饮食方面一定要吃清淡好消化的，有营养的食物。

刘德云提醒，儿童呼吸道疾病有必要予以及时治疗，延误治疗可能会发展为肺炎，增加治愈的难度。

## 交叉感染，二孩家庭要格外注意

随着二孩政策放开后，很多家庭步入二孩时代，呼吸道疾病的高发，大宝二宝交叉感染感冒，让很多父母不知如何是好。在门诊时，刘德云时常遇到一个家庭两个孩子一起来就诊的情形。

“往往是大宝感冒，快好了，小宝开始感冒且越来越重；或者大宝没有生病，小宝却频繁生病；甚至两个人轮番生病，弄得全家疲惫不堪。”刘德云提醒，对于有“小二宝”的家庭，家长要格外注意，避免两个孩子交叉感染。

## 日常生活中这样预防：

1.大宝放学后先洗干净。目前有两个孩子的家庭，大多是大宝在上幼儿园，或者上小学，从学校带回来各种病毒和细菌的几率大大增加，即使大宝不生病，也可能造成小宝生病，其中在疾病的传播途径上，飞沫、手口传播占了很大比例。所以，建议大宝从学校回来第一件事是漱口、洗脸、用肥皂洗手，更换衣服后再接触小宝，这样能大大减少手口和飞沫的传播几率。

2.动嘴之前要洗手。吃食物之前要洗手。

3.生活用品要清洁。平时的生活起居用品，要做到清洁、晾干。

4.适时增减衣物。两个孩子的家庭，孩子互动多会打闹等，相对来说运动量会比一个孩子要大很多，所以需要注意的是要适时减少衣物，穿的过多容易出汗，反而容易着凉生病。

## 出现疾病后这样护理：

1.隔离。如果生病前两个孩子没有接触，可以隔离，不同的人看护不同的孩子；如果没有条件必须住在一起，那么家里一定要注意通风。如果是消化道疾病，在处理完患病孩子的排泄物、呕吐物后，一定要注意清洁便盆、水池和手，最好由专人照顾患病的孩子，此人不要去接触健康的孩子。同时，餐具、水杯也都要分开清洗、消毒和摆放。

2.家用医疗设备。冬季呼吸道疾病高发，而儿童是高发人群。特别是小婴儿呼吸道发育不完善，排痰机制差，呼吸道症状不愈，有时候还需要进行一些辅助治疗，比如做雾化、洗鼻腔等，所以建议如果有需要可以购买家用的雾化器、吸鼻器、吸痰器等设备，减少交叉感染的机会。

3.家庭常用药物。可以适当储备一些常用药物，避免孩子出现紧急情况时没有办法应对，包括：退烧药物（如：布洛芬、对乙酰氨基酚至少备一种）；止咳化痰药物。

## 红枣虽好 四类人不宜多吃

星报讯（陈旭 记者 马冰璐）俗话说“一日吃仁枣，一辈子不显老”。红枣被人们称作“天然维生素丸”，适当的食用可以起到美容养颜、保健养生的功效。不过红枣虽好，但是如果盲目食用的话，可能就适得其反了。

## 吃红枣不可过量

红枣皮容易滞留在肠道中不容易排出，影响肠胃消化，摄入量过大就会引起肠胃胀气，且容易引起肥胖，对于腹胀满、食欲不振者不宜食用。并且吃枣时，还要注意保护好牙齿。

吃红枣可以补血，但是如果只是单单靠吃红枣来补血，补血的效果甚小，如果想达到最佳的补血效果，应该搭配一些葡萄干、龙眼等食物。更重要的一点是，如果只是靠生吃红枣来补血，不仅效果不明显，还有可能会引起胀气腹泻。

## 这四类人不宜多吃

**痰湿偏盛者** 常表现为舌苔厚腻、口甜或口中发腻、食欲不振，平时常感觉胃部胀满，严重者会伴有头晕、恶心、呕吐、眼睑及面部浮肿等症状。红枣的滋腻之性容易助湿，使得痰湿停留在体内难以清除，进而加重上述不适。

**爱上火的人** 这类人体质偏热，经常出现便秘、口臭、咽喉牙龈肿痛等上火症状，而红枣性味甘温，偏于温补，若大量食用，犹如火上浇油。

**感冒初期患者** 感冒初期，入侵人体的风寒或者风热之邪正盛，若此时食用红枣，其黏腻的性质常常会导致邪气滞留，造成“闭门留寇”的后果，使得体内的病邪难以驱除，不利于恢复。

**糖尿病患者** 红枣含糖量较多，会使糖尿病患者血糖增高，病情加重。因此，血糖高的人不宜多吃红枣。

## 冬泳锻炼 一定要坚持慢游

提起冬泳，很多人容易陷入某种误区，认为冬泳只适合少数人，而且是北方人的专利。实际上在隆冬季节，南方的水温也接近了冰点，尤其对于合肥市民来说，冬泳其实是一项非常好的健身运动。

那么，冬泳需要注意些什么呢？市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■记者 江锐

## 冬泳锻炼注意“误区”

陈炜介绍，人们经常误认为冬泳运动者不怕冷、不感冒、不易受寒，这绝对是一种错误的解读。其实，冬泳还有许多说法是不恰当的。

### 1.练习冬泳可以治疗高血压

如果高血压患者抱着治疗的目的参加冬泳运动，在运动中血管受到超强的冷水刺激，人体血管舒张、收缩的频率和振幅就会骤然增大，大大超出正常人水平，这对高血压患者来讲是非常危险和致命的。

### 2.游的时间越长越能锻炼身体

冬泳时要注意随水温的变化调节运动量，即使是经常参加冬泳锻炼的人也要做到这一点。水温在10℃左右，可以游400米甚至500米，但不要超过20分钟，这是健康人接近极限运动量的数值，游200米左右最合适；如果水温在10℃以下，体质一般的人游100米或2至3分钟即可；水温在5℃左右，对大多数冬泳者来说游1至2分钟为好。

### 3.冬泳后马上洗热水澡

冬泳后应注意保暖，并立即运动以恢复体温。上岸后，应用干毛巾擦干身体，直到身体发红为止。然后，迅速穿好衣服，慢跑或原地跳动，直到体温基本恢复。冬泳后切忌马上进入高温房间、烤火或者洗热水澡。

### 4.饭后锻炼效果佳

吃饱后立即冬泳影响消化吸收，容易引起急性胃炎等消化系统疾病。而饭前冬泳，脂肪细胞内尚无新的脂肪酸进入，通过运动比较容易将其“动员”出来转化为热量消耗掉，效果最好。

## 冬泳锻炼牢记“要诀”

1.坚持慢游，适可而止是冬泳的基本常识。虽然游泳是竞技体育，但冬泳却是养生性运动，也就是说它不适合激烈的竞赛。当人体进入寒冷的水中后，表皮血液快速收缩到心脏，使心脏受到很大的压力。如果这时快速游泳，会使急速跳动的的心脏更加快速运转。心脏承受达到一定的限制，会使一些冬泳者感到头晕、心脏不舒服。

2.要因入而异，不同的人冬泳的时间应因气温、水温和人的体质而异，不可逞强攀比。如果游得过猛，时间过长，上岸后全身麻木、冷颤不止，极易损伤人体器官，对身体造成伤害。

3.要持之以恒，参加冬泳的人最好一年四季都坚持进行“冷水浴”的锻炼。冷水浴的温度一般在10~20℃，初次冷水浴的水温不应低于10℃，最好从20~22℃开始，每次降1~2℃，直至水温和室温一致，最低降至10℃。在冷水里呆的时间，可以由最初的3~5分钟增至10分钟，以不超过15分钟和不产生第二次寒颤为限。

此外，冷水浴锻炼不能三天打鱼两天晒网，要有坚强的毅力，不使其间断。否则，由于身体一时不适，反而会使身体得病。