

儿童夏季常见病的预防

<http://www.firstlight.cn> 2009-07-10

肠道疾病：把好“病从口入”关

夏季，幼儿易患急性胃肠炎、腹泻、细菌性痢疾等肠道疾病。此类疾病多以细菌感染为主，因为气温高，病菌繁殖快，各种食物、饮品很容易受到病菌的污染，加上幼儿肠道的抵抗力弱，自我保健意识差，吃了被病菌污染的食物就易患病。另外，受凉受热、过食冷饮、暴饮暴食都会导致孩子们的消化功能紊乱，继而招惹肠道疾病。

患了肠道疾病后，除了应按医生的要求治疗外，家庭护理也很重要。河南中医学院第一附属医院儿科主任医师马丙祥说，腹泻的孩子，每次大便后父母要用温水为他们洗屁股，及时补充水分和电解质也很重要，可少量多次服用口服补液或糖盐水。饮食上以米汤、去油肉汤、去脂的牛奶及酸奶、稀饭、软面汤等为主。忌食刺激性食物、发酵和胀气的食物、高脂肪高蛋白食物，并要做到少食多餐。

预防肠道疾病的关键是把好“病从口入”这一关。避免孩子暴饮暴食，让孩子饭前便后洗手。吃瓜果前要洗净、削皮，不喝生水，不吃过期、变质的食物，尽量少吃冷饮和街头小吃，放入冰箱的剩饭菜，要重新热透再食用。

呼吸道感染：尽量少去密闭公共场所

夏季气温高，导致食物变质周期加快，细菌生长、繁殖也更加迅速。而且现在绝大多数的家庭都喜欢使用空调，这样一来就使房间长期处在一个密闭的环境里，空气不流通，也就容易使各种呼吸道病毒留在了室内，儿童由于自身的抵抗力较差，病毒、细菌也就容易乘虚而入，让孩子们患上呼吸道感染疾病。

专家指出，防治呼吸感染的要点在于以下几个方面：首先，家长应尽量少带儿童去那些人多、空气不好的公共场所。因为这些地方人流量大，细菌繁殖迅速，空气流通不畅。其次，如果家里已经有感冒的大人，应尽量避免与宝宝接触，或戴上口罩杜绝传染给小孩。再次，应让孩子多喝水，多吃新鲜的蔬菜、水果。最后，夏季要让孩子吃一些清淡的食物，以调节肠胃功能，保持抵抗力。

在家里使用空调时要注意以下几个问题：一是温度不宜调得过低，26℃左右即可。二是尽量不要使小孩长时间待在密闭的空调房间内，开空调时最好让一个门窗打开以保持空气流通。三是不要让孩子待在出风口处，防止感冒。四是每天最好保证小孩有一到两个小时的室外运动时间。

皮肤病：勤洗澡保持皮肤清洁

夏季，由于儿童的皮肤细嫩，易受病毒、细菌的侵袭，引起局部皮肤发红、发炎、生痱子。一般来说，痱子多见于孩子们的头、面、颈、前胸及臀部，发病时有瘙痒感及轻微的烧灼感，容易形成囊肿和毛囊炎。抓破后，又很容易成为脓疱疮。脓疱疮属于传染性皮肤病，重症的孩子会发生邻近的淋巴结肿大、发热等，有的还会并发败血症、风湿热及小儿急性肾炎。

预防痱子和脓疱疮的主要措施是保持皮肤清洁，勤洗澡，及时更换汗湿的衣服。已有痱子的孩子，尽量不要让他们挠抓，也不能用凉水或肥皂水清洗、刺激，可以用温水洗浴或搽止痒剂。另外，要让孩子多喝水，多喝些绿豆汤、冬瓜汤、西瓜汁、金银花露等，好起到祛暑、除湿、解毒的作用。对患了脓疱疮的孩子，要勤洗澡、勤剪指甲，脓疱疮处涂紫药水、金霉素、新霉素等软膏，切忌滥用“肤轻松”等激素类软膏，以防皮损扩散，加重病情。对于一些精神差，食欲不振、面部微肿的幼儿，要警惕并发急性肾炎，需要做尿常规检查，确诊为肾炎者，应尽早治疗。

泌尿系感染：少穿开裆裤勤换尿布

泌尿系统感染是夏季儿童尤其是女孩的常见疾病，据郑州市儿童医院肾病风湿科副主任医师刘翠华介绍，这与女童生理特点有着密切关系：一方面，较小的婴幼儿不能控制排尿、排便，需要使用尿布，因此尿道口常常受到粪便污染。另一方面，宝宝皮肤黏膜屏障功能差，容易被病菌所侵扰，进一步破坏尿道周围的防御屏障，导致细菌侵入引起尿路感染。

专家说，儿童尿路感染典型的临床表现为尿频、尿急、尿痛，即膀胱刺激症状，但据临床观察，婴幼儿特别是新生儿多表现为发热、拒奶、苍白、呕吐、腹泻、腹胀、体重增长缓慢、呆滞少动、抽搐、黄疸等全身症状，泌尿系统症状则比较罕见，因此很容易被误诊为其他疾病。诊断时，医生多通过尿液样本来确诊，确诊后对症使用抗菌药物治疗。需要注意的是，尿路感染的治疗一定要保证足够的疗程。

日常生活中，家长要注意尽量不让幼儿穿开裆裤，婴儿要勤换尿布，便后及时帮宝宝清洗臀部，保持清洁。女孩清洗外阴时应从前向后擦洗。出现腹泻、上呼吸道感染、肺炎、败血症等疾病时，一定要积极治疗，以免细菌通过血液循环侵入尿道引起感



染。

中暑：开窗通风调节室温

夏季气温高，儿童在室外活动时间过长的话极易发生中暑。一旦发现孩子大量出汗、头昏、眼花、耳鸣、胸闷、心慌、乏力、体温略升高时，就表明已经出现中暑先兆了；如果体温持续升到了38.5℃以上，并有心跳加快、脉搏变细及尿液减少等早期循环衰竭情况，那就是进入了轻度中暑阶段；如果有高热、躁动、说胡话、抽筋、昏迷、无尿及呼吸循环衰竭，那就是重度中暑阶段了。

救治的要点是，首先将中暑的孩子移到凉爽处，用比孩子体温低两摄氏度左右的水给孩子浸浴，每次浸30分钟，每日两次。体温高时可用酒精加等量水擦颈部、腋下、腹股沟和四肢。可饮用盐开水、西瓜汁、5%糖开水等，也可服用一些仁丹、十滴水、藿香正气水等药物，必要时给一些退热药。

预防幼儿中暑，居室要注意开窗通风，用电风扇或空调降低室温。给孩子穿宽松透气的服装，勤洗澡、勤换衣、勤喝水。户外活动时，避开强烈阳光，正午前后两小时最好不要外出，外出时戴遮阳帽。

[存档文本](#)