

看儿科医生如何帮孩子预防感冒

□ 记者 朱娜 实习生 王敏

孩子病了上医院找医生,那医生的孩子病了咋办?平时医生怎样帮自己的孩子预防感冒?

感冒是小孩的常见病。在儿科医生看来,孩子患感冒后不仅要用药,更重要的是日常护理。市妇女儿童医疗保健中心儿科副主任医师赵彩霞,工作之余经常有人问她,你都咋护理孩子?如何给孩子预防感冒?赵彩霞说,孩子患感冒并不可怕,重要的是日常如何护理,帮助孩子增强体质。

赵彩霞的孩子已经上高中了,身体好得很,但孩子小的时候她也少操心。作为日常调理,赵彩霞让孩子多喝水,尤其要喝一些“看不见的水”,如汤、稀饭等,但是,并不是一次喝很多,或者在孩子不缺水的情况下“硬灌”。应该让孩子分时段喝水,水里尽量不要添加白糖、菊花精等。保证体内水分充足,上呼吸道才不容易



市妇女儿童医疗保健中心早教基地协办 电话:63296887

感染。饮食上也要多补充蔬菜和水果,偶尔炒个肉丝或炖个鸡,平

时补充优质蛋白以豆腐和鸡蛋为主。

5岁前多练说话

孩子说出第一个词的时间是在出生后的第10到第11个月间。然而,英国《泰晤士报》近日报道,对1015名年龄在1岁~7岁儿童的调查发现,3岁还不会说话的孩子不在少数,约占4%,而且男孩学说话的困难程度是女孩的两倍。

根据英国儿童交流慈善组织“我能”的研究,二三岁的孩子应该能够使用包括形容词在内的大约300个词,能说出连贯、意思明确的句子。如果语言能力发育滞后,则会影响孩子的智力发育,甚至产生精神障碍。

不过,该调查发现,孩子的

成长环境并不是影响其语言能力的决定因素,比如,工作繁忙的家长把孩子送到托儿所,或留他大部分时间与电视为伍,造成的负面影响差不多。

“我能”组织的主管维吉尼亚·贝德沙表示,0岁~5岁是孩子发展语言能力的黄金时期,如果

孩子患感冒后,保证睡眠和休息都非常重要。虽然孩子服药后感冒症状得到缓解,但并不是说病情已经稳定。这时候,赵彩霞从不带孩子出去玩,尽量让她在家休息,以减少交叉感染的机会。到了冬季,赵彩霞一般不给孩子捂得太厚,而是看天穿衣,如果气温偏低,衣服可以适当厚一些,如果气温并不低,给孩子穿适量的衣服起到保暖效果即可。给孩子捂得太厚,孩子爱出汗,反而容易受凉感冒。晚上睡觉的时候,也要给孩子再穿件背心,即使孩子把被子蹬开了,也不会凉着肚子。

“如果孩子内热严重,也很容易感冒。”赵彩霞说,“当孩子内热严重发生便秘时,可以让孩子吃一些保和丸。保和丸里有神曲、山楂、茯苓、陈皮等,可以起到消食导滞、清内热的作用。”

孩子出现说话困难,此时及时干预十分重要。经常和孩子聊天、给孩子读故事、指着东西让孩子辨认都是不错的办法。对于说话特别费劲的孩子,晚上是最佳的干预时间,这能让孩子在白天利用晚上学到的词句练习说话。

(冯川)

一吃就吐 多半没事

北京大学第一医院儿科王延华教授:如果宝宝经常呕吐,首先建议家长带孩子去医院检查,以判断孩子消化道是否正常,排除器质性病变。一般来说,疾病引起的情况,多数是呕吐与恶心交替发作,偶尔呕吐物中混有胆汁,甚至胃里没东西了,还干呕不止。比如胃炎、胆囊炎、病毒性肝炎等都可引起呕吐。此外,如果孩子呕吐呈喷射状,或反复剧烈呕吐、有黄水,都应及时送往医院诊治。

其实,1岁~3岁的孩子吃饭时出现呕吐,多数不是器质性病变,而是因为缺乏良好的饮食习惯造成的。

宝宝大了,会比较贪玩,不肯好好吃饭,尤其是正在学习自己吃饭的宝宝,会将“吃饭—呕吐—吃饭”当成一种游戏。此时,家长要指出这样做是错的,然后给宝宝做示范,让他学习家长是如何正确吃东西的。

有些经常要追着喂的孩子也会出现呕吐现象,这是因为饮食不规律,食后过度活动,一边吃饭一边玩儿的恶习,导致了孩子消化功能紊乱。

孩子在吃饭时出现呕吐后,最好不要再让他继续进食,可以给他漱漱口、喝点水,过一两个小时再吃。一般来说,病理性呕吐的孩子只要治愈疾病即可解除呕吐烦恼,而对于那些因为饮食习惯不好造成的呕吐,则需要长一点的时间,随着孩子年龄的增大而会减轻。(据《生命时报》)

洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618