

让宝宝远离 冰箱病

夏天到了，人们与冰箱的接触日益密切。不少人习惯把冰箱视作“消毒箱”，甚至是食品的“保险箱”，于是在冰箱中长期储存大量食物，又不定期清洁冰箱。殊不知，食物在冰箱中保存时间过长，各类细菌尤其是大肠杆菌就会在温冷的环境中滋生，可能引发形形色色的冰箱病。

孩子的胃肠道正处于生长发育阶段，过多食用冷饮或过冷食物容易造成胃黏膜损伤，这是近年来儿童胃病高发的一个重要因素，同时还会使孩子胃肠道的消化、吸收功能下降，这样一来，孩子的营养就无法保证，体质就会下降。

家长需要注意的是，酷暑天可以给孩子喝适量冰镇饮料或吃冷食，但不能太多。放置冰箱的食品应加盖或放入保鲜袋中，不宜长时间放置。生食、熟食最好分开存放，从冰箱中取出的冷食更不可当即食用。平时还要做好冰箱清洁消毒工作。

冰箱头痛 刚从冰箱冷冻室取出的食品，若快速进食，可刺激口腔黏膜，反射性地引起头部血管痉挛，出现头晕、头痛、恶心等一系列症状。



冰箱肺炎 水果、蔬菜、鱼类等食物极易被耶尔森氏菌污染，而黄曲霉菌、黑曲霉菌等有害真菌，也极易污染冰箱环境，导致食物受到污染。以上几种真菌都具有耐寒不耐热的特性，在低温(0℃~4℃)环境中生长繁殖快，而且毒性强。冰箱如果平时不经常清洗，真菌在冷冻机的排气口和蒸发器中很容易繁殖，而且会随尘埃散布到空气中。孩子和过敏性体质者吸入这种带菌空气后，极有可能出现咳嗽、胸痛、发热、胸闷和气喘等症状。

冰箱胃炎 人若吃多了冰箱内的冷食物，胃肠在受到强烈的低温刺激后，血管会骤然收缩变细，血流量减少，胃肠道消化液停止分泌，出现上腹阵发性绞痛和呕吐等症状，而孩子则容易出现咽喉平滑肌痉挛、喉梗阻、呼吸障碍等症状。

冰箱肠炎 有些嗜冷菌、霉菌在低温下仍会大量繁殖，随着未被加热的食品进入结肠后，会引起炎症，导致腹痛、腹泻和呕吐。(团团)

温馨提醒
金宝贝国际早教机构
地址：解放路新都汇3层
电话：63122000
网址：www.gymboree.com.cn

谨防小儿夏季暑热症

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

“孩子发烧已经3天了，退烧药一点都不起作用。”近日，家住西工区的贺女士遇到了烦心事。贺女士的宝宝今年4岁，每天中午天气最热的时候，宝宝的体温会随着气温的升高而升高，到了晚上，宝宝的体温又随着气温略有下降。“孩子各种化验检查结果均为正常，也没有流鼻涕、咳嗽等感冒症状，真是急死人了。”贺女士说。

河科大二附院儿科主任王北海表示，贺女士的宝宝患的是暑热症，也叫小儿夏季热。这种发烧症状与病毒和细菌无关，是一种季节性发热疾病，可通过中药和食疗来缓解病情。

暑热症主要是由婴幼儿体温调节功能不健全、不适应炎热的天气所导致的。王北海介绍，这种婴幼儿特有的发热疾病多见于5岁以下的孩子，发病也多集中在夏季。小儿得了暑热症，其临床表现为发热、烦躁、



易哭，饮水量增多、无汗或少汗且嗜睡消瘦。发热可持续数月，体温多在38℃~40℃，气温越高，孩子的体温越高，该病一般在秋凉后能自愈。患有暑热症的孩子，次年夏季常复发。需要家长注意的是，患儿如果持续

高热，会造成机体抵抗力下降，容易导致其他疾病合并感染，应尽早治疗。

目前，治疗暑热症没有特效药，防治小儿暑热症的重点在于加强护理。王北海提醒市民，第一，要注意居室通风，保

持室内空气清新。尽量让孩子多进行户外活动，提高其自身抵抗力。给孩子穿柔软、宽大的衣服，并保持皮肤清洁卫生，勤洗澡，勤换尿布。对体温较高的患儿，可用一些物理降温法，如酒精擦身，促使其热度散发。

第二，要注意饮食。多给孩子吃富含蛋白质、维生素又易于消化的食物，如鸡蛋、肉类、新鲜蔬果等。还可以经常给孩子吃些清热利尿的食物，如西瓜、冬瓜等。

第三，要密切注意患儿病情的变化。如果患儿体温持续超过40℃，并伴有惊厥、昏迷等症状，应及时带孩子到医院诊治。

亲子课堂
东方爱婴早教中心
西工：中泰商务大厦305 63261759
河西：锦茂国际大厦401 65198989

小儿患鼻炎 可能脾不好

□ 记者 杨寒冰

7岁的茜茜总觉得鼻子不舒服，一有空，就用手抠鼻孔。她不仅觉得鼻子不透气，而且连胃口都变差了。茜茜妈带她去看中医，医生说，茜茜患了鼻炎，想要把鼻炎治好，必须同时调理孩子的脾胃。治鼻炎和调脾胃有什么关系呢？

解放军第一五零医院消化内科住院医师彭晓解释，脾为后天之本，气血生化之源。脾虚则肺失所养、易感外邪，导致小儿抗病能力下降，鼻炎长期反复发作。

通常，患鼻炎且脾胃功能差

的孩子有以下症状：容易鼻塞，经常是单侧鼻孔阻塞；鼻涕发黏，不停外流，遇到冷空气时症状加重，需不停擤鼻涕；食欲不好，舌苔颜色淡，发白且厚，大便稀，不成形。

彭晓说，对这类孩子的治疗原则，一般从调理脾胃开始，多给孩子吃健脾的食物。小米有健脾的作用，适合脾胃虚热、吃东西易恶心的孩子，尤其是小米粥的那层黏稠的米油，营养丰富，对恢复胃肠消化功能很有帮助；玉米有健脾利湿、开胃益智的功能，多吃玉米，不仅能增强

孩子的肠胃功能，还能提高他的智力水平；薏米有健脾补肺、清热利湿的作用，蛋白质含量很高，容易消化；黄豆有健脾益气的作用，脾胃虚弱的孩子，可经常吃豆腐、喝豆浆；赤小豆有健脾补血的作用，特别适合脾虚兼有贫血的孩子。

患儿平时应注意鼻腔卫生，尤其在季节交替、感冒高发时期，可经常用生理盐水清洗鼻腔；常做鼻部按摩，注意擤鼻涕的方法，不要两个鼻孔一起用力擤，应按住一侧鼻孔，另一侧鼻孔稍用力往外擤。

患儿在治疗鼻炎期间，应避免食用辛辣食物，在夏季，要少吃冷饮。家长应注意自己的行为，避免让孩子吸二手烟。

每晚临睡前，让孩子用热水泡脚半个小时，泡完脚后搓脚心，每只脚各搓30次~50次。

小小宝贝
欣·爱宝宝 小儿推拿培训
电话：18637976763
地址：西工区中州中路数码大厦8座1005室

胃肠型上呼吸道感染要管嘴

□ 记者 朱娜 通讯员 李冰磊



进入夏季后，3岁的豪豪(化名)总是反复发烧。本周，他先是出现腹泻，紧接着开始发烧。父母给他喂了退烧药，但他的体温总是反复不能平稳。父母只好带豪豪到医院就诊。豪豪在候诊时，手里拿着爽歪歪喝。还有不少候诊的患儿，他们的嘴也没有闲着，不是喝饮料，就是吃虾条、薯片等零食。

市妇女儿童医疗保健中心急诊科主任梁丽娟表示，进入夏季后，门诊最常见的就是上呼吸道感染以及合并发热等症状。多数家长认为，孩子是吹空调受凉导致发热、上呼吸道感染等疾病。其实，相当大一部分原因是，家长没有管好孩子的嘴。夏季，人们吃冷饮较多。胃喜欢温暖的食物，如果经常食用生冷的食物，会对肠胃功能产生影响，尤其是孩子们的肠胃还没有完全发育成熟，他们的肠胃功能更易受损。现在很多孩子都有吃零食

的习惯，如虾条、薯片、饼干、锅巴等，就连喝水也以可乐、雪碧等饮料为主。另外，夏季天气较热，长时间吹空调，会导致孩子感冒。

上述原因都会导致孩子的免疫力下降，从而造成上呼吸道内环境和肠道内环境紊乱等，出现上呼吸道感染、发热等症状。有些孩子的首发症状是腹泻、呕吐，紧接着出现发热。这令很多家长误以为是胃肠道疾病，而很少想到是胃肠型上呼吸道感染。

梁丽娟建议家长，夏季要管好孩子的嘴，不能过度给孩子吃冷饮和瓜果。尽量喝白开水，少喝或不喝饮料。选择上午天气不太热或下午紫外线照射不强的时候，带孩子外出活动，避免长时间呆在空调房内。如果孩子服药后病情已经稳定，家长不能自行给孩子停药，要再给孩子吃两天的药，以起到巩固的作用。