

省妇幼小儿呼吸科主任、儿科主任医师石永生特别提醒家长——

# 儿童感冒 90%是捂出来的 冬季谨记小儿“穿衣原则”



## 专家介绍

石永生，甘肃省妇幼保健院小儿呼吸科主任，儿科主任医师。国家卫健委小儿呼吸内镜专家组成员，亚洲儿童肺介入协会理事，中国妇幼保健协会妇幼微创专业委员会儿科呼吸介入学组副组长，中国医师协会儿科医师分会儿童内镜专业委员会副主任委员，中华医学会小儿呼吸学组支气管镜协作组/肺功能协作组/肺间质病协作组委员，甘肃省小儿呼吸内镜医疗质控中心主任（组长），甘肃省医师协会儿科医师分会副会长。擅长于婴幼儿呼吸疾病诊断及治疗，尤其擅长疑难复杂呼吸病诊疗，小儿支气管镜技术及小儿哮喘规范化诊疗等，在儿童危重症抢救及治疗领域具有丰富的临床经验。

本报讯(兰州晨报/掌上兰州记者赵汇)进入冬季以来,由于婴幼儿抵抗力弱、对冷热交替不敏感,往往成为感冒多发人群。近期,甘肃省妇幼保健院急诊科日均接诊因感冒就诊的小儿达300余人次。

儿科专家表示,普通感冒是冬季儿童最常见的疾病。九成儿童患病是由病毒引起,次之为细菌。一般病程3—5天,重症可1—2周。由于感冒常常伴随并发症,涉及邻近器官使病情加重,所以感冒的早期预防尤为重要。

传统的育儿做法是,到了冬天就要给孩子“捂暖和”,绝对不能冻着。满以为这样会让孩子暖暖和、健康康地度过冬天,可孩子反倒三天两头感冒,还时不时地咳嗽、发烧。

儿科医生特别提醒家长,儿童感冒90%不是冻出来的。这是因为,小孩子都好动爱玩,新陈代谢能力格外强,比大人要“扛冻”一些。孩子运动多,汗腺又发达,所以容易出汗。而孩子的体温调节中枢和控制血液循环的系统发育并不完善,才容易出现出汗着凉感冒的情况。更为严重的是,对新生儿来说,过热是导致猝死的一个重要原因。因为穿衣过多会阻碍宝宝运动系统的发展,导致动作发育迟缓,尤其是在爬行期、学步期。小月龄的宝宝如果过热,发生猝死的比例会高很多。

针对孩子易出汗着凉这个根源预防感冒,保持身体干燥是冬季穿衣的原则。家长应在孩子出汗后及时为他更换衣物,在日常生活中让孩子养成爱喝水的好习惯。



家长注意了,避开这些小儿感冒防治误区



制图 许天野

**1** 问:“90%以上的普通感冒都是病毒引起的,用抗生素几乎没有效果”,这一说法有根据吗?  
答:感冒一般分为病毒性感冒和细菌性感冒,只有细菌感冒或者肺炎才需要用到抗生素治疗,而病毒感冒是不需要的。

对孩子来说,出现感冒发烧,多是病毒感染引起的,有以下几个特点:不发热时,精神状态挺好的,该玩耍就玩耍,不怎么受影响;饮食可能会减少,但总体吃得还不错;体温会反复,但是不会越来越高,越来越频繁;有流鼻涕、咳嗽等表现,鼻涕也会从清水鼻涕变成黄绿鼻涕,但这时发热多数不加重,反而会减轻。如果孩子是以上表现,在家好好监测、护理即可。

但是,如果孩子出现以下情况,就需要看医生了:精神状态不好,比如总是睡觉或者烦躁得根本不让碰;发热使用退热药控制不住,足量使用退热药后,孩子体温不能降到38摄氏度以下;小便8—9小时没有一次,提示有脱水现象了;呼吸特别快、费劲;咳嗽得影响吃饭、睡觉了;感冒、发热症状3天了不见好,或者没到3天,但是比之前加重了,比如发热峰值升高、越来越频繁,孩子在发热的同时,身上有皮疹。

**2** 问:一些家长发现孩子感冒就给他们穿衣服捂汗,这样的做法对吗?  
答:发烧时,老一辈的传统做法都会叫孩子多穿点衣服捂汗退烧。这其实是一种护理误区,甚至可能夺走宝宝的生命。

这是因为孩子的汗腺发育还不够完善,捂汗并不能让孩子发汗。对于孩子来说,体温捂得越高,越容易出现“捂热综合征”。这个病症的症状有脸色发白、发高烧、反应迟钝、呼吸困难等,此外还易引发惊厥。

与此同时,孩子发烧时,肢体循环常常会变得缓慢,致使手脚发凉。所以,若家长发现孩子出现了手脚发凉,就要注意孩子有可能要发热了。

如果孩子已经发烧,就应该把衣服稍微敞开些,给身上散散热,但手脚应注意保暖。当然,洗个温水澡更有利于散热。如果洗澡不方便,用温水给孩子擦身也是不错的方法。

**3** 问:孩子发烧用药有什么需要注意的?  
答:要把握四“不”原则。“不早用”:38.5℃以下的发热,属于身体免疫功能可应对的范畴,不必吃退烧药。“不超量”:一般每6—8小时服1次,最短用药间隔为4小时,一天不超过4次。不要为了快速退烧,擅自加大用量。“不超时”:一般情况下,退烧药不宜连续使用超过3天。发热超过3天,病情可能变得复杂,最好到医院就诊。“不混用”:大多数情况下,使用一种退烧药就能缓解病情,同时用多种会增大不良反应的风险。

## 做好预防

- 1.合理饮食。
- 2.坚持户外活动。
- 3.定时通风换气。
- 4.减少病源感染机会。
- 5.注意保暖。
- 6.节制饮食。

## 雁东路小学举行垃圾分类主题活动

12月5日,为了创建文明城市、推进文明校园创建,打造校园绿色行为文化,推进生活垃圾分类工作,培养学生垃圾分类、保护环境,从我做起的意识,同时进行环保宣传教育,兰州市城关区雁东路小学开展了“垃圾分类进校园”主题活动。

此次活动由雁东路小学和雁滩环卫市政所联合开展,活动分为三个板块:“垃圾分类”知识讲座;环卫工程车的操作展演;“垃圾分类,从我做起”主题班会。知识讲座是由环卫市政所的讲师讲授,从专业的角度,用游戏、人偶互动、知识问答等方式,让孩子们了解“垃圾分类”的内容及意义。活动当天,环卫工程车开进了校园,环卫工作人员向同学们介绍了各类工程车,讲解工程车的操作流程和作用,在这个环节中,同学们通过实际观看,更加直观地了解到我们城市的美容师是如何工作的,同学们兴趣非常浓厚。班会通过图片、视频等形式向同学们展示环卫工是如何工作的。通过本次“垃圾分类进校园”的系列活动,使孩子们了解了“垃圾分类”的内容和意义,认识到了垃圾分类的重要性,树立起环保意识。校园里也放置了分类垃圾桶,孩子们身体力行将垃圾分类落到实处,为兰州市创建文明城市增光添彩。(王思璇)

**4** 问:孩子起病急,一旦发生高热惊厥,家长在家中能做什么?  
答:儿童高热惊厥是儿科常见的一种急症,一般没有生命危险,也不会对孩子智力造成影响。孩子高烧后(大多高于39摄氏度以上)发生一次突然的抽风,我们称之为高热惊厥。一般情况下,在患病的过程中只发生一次。

当孩子发生高热惊厥时不要慌忙把孩子抱起来,应将孩子迅速摆成侧卧位,避免孩子呕吐时发生窒息的危险。迅速地将孩子衣服解开,以便呼吸顺畅和散热。在孩子惊厥停止后,立即送去医院,如果惊厥超过3分钟还未停止,不要等待,立即送孩子就近入院。

**5** 问:“鼻塞、流鼻涕可滴生理盐水;咳嗽别盲目使用止咳药”这些说法靠谱吗?  
答:这种说法是有根据的。因为,上气道的感染致鼻腔和鼻窦黏膜肿胀,鼻涕增多,堵塞鼻腔,导致进入气体减少,孩子会不舒服。另外,各种炎性介质、病毒、细菌等刺激物在鼻腔里聚集,如果不清理出去,会导致症状持续不能缓解。所以,需要清理鼻腔。

同样,咳嗽也不能盲目止咳。首先要明确,咳嗽不是病,只是一种症状。它是人体保持胸腔清洁的一种自我保护措施,避免刺激物进入肺部。一般引起咳嗽的原发病治好了,咳嗽自然也就好了。除非咳嗽非常严重,以致影响睡眠或吃饭,不利于疾病恢复时,可考虑在医生指导下使用咳嗽药水。