

乍暖还寒时节怎么给孩子穿衣？

“捂热综合征”应当引起家长重视

乍暖还寒时节最难将息，每年这个时候，各大医院看门诊的尤以儿童和老年患者居多，今天我们着重说说婴幼儿患者。平日里，家长们都很担心自己的孩子凉着冻着了，这个时节尤其关注。儿童专科医生接受记者采访时提醒，“捂热综合征”的病证也应引起家长的重视。

家长的“穿衣强迫症”

专家称，捂热综合征，也称蒙被缺氧综合征，是婴幼儿在寒冷季节中较常见的急症之一。临床表现以神经系统症状为主，严重者并发呼吸衰竭、脑水肿、休克等多脏器功能衰竭等一系列临床症状。

很多家长平时对孩子时时处处都很注意，通常会给孩子穿着较厚重。一位儿科医生告诉记者，她曾收治过一个出生仅几十天的新生儿。孩子到医院时出现发烧症状，并伴双侧大腿软组织红肿，诊断考虑为细菌引起的软组织感染。医生回忆，当时正是春天，室温20多度，父母只穿了一件短袖，孩子却里外穿了5件衣，最外面是厚棉衣。“我一看把孩子穿成这样，不发生软组织感染那才叫奇怪。”

这样的家长不少，这位医生说，医生护士查房时，常发现家长给发烧的孩子穿得很多，即便反复叮嘱要给孩子减少衣被，家长当时给孩子脱了，转身又加。”遇到这样的家属，医生护士也很无奈，只有苦口婆心地慢慢劝导。

“很多家长似乎有‘给孩子穿衣强迫症’，总觉得孩子穿得越多越好。”成都儿童专科医院儿科医生赵云谈告诉记者，细心的人可能会发现，常有一些孩子后背上会卡一张汗巾，这是典型的宁愿塞汗巾，也不愿给孩子减少衣服。一到秋冬季，孩子常被裹成粽子一样，不仅有碍于运动，更是损害了他们的健康。

要小心捂热综合征

医生说，孩子的身体被限制在厚衣里，产生的热量无法散发，衣被里温度越来越高，长久的高温会导致孩子高热、脱水、缺氧、昏迷，甚至呼吸、循环衰竭，这就是典型的捂热综合征。

发现孩子身体有大汗、体温过高时，应当立即松解衣扣，擦干汗水，减少包裹衣物，用温水擦拭降温，及时补水，切忌用退热药退烧，以免出汗过多引起脱水；病情加重时要清除口鼻分泌物。一旦孩子睡眠时出现高热、大汗淋漓、呼吸急促等呼吸衰竭症状，应及时送往医院治疗。

睡觉时衣服穿得过多、过热



资料图片

还会增加婴儿猝死的风险。除了这些严重后果，穿衣过多还会限制孩子肢体活动，让孩子得不到充分运动锻炼。另外，孩子的新陈代谢旺盛，过多衣服让孩子容易出汗，容易出现痱子、毛囊炎等皮肤疾病，这些小的感染病灶也可能扩散导致软组织感染。

气温低的时节这样穿衣

赵云谈医生专门整理了关于孩子秋冬季如何穿衣的建议给大家：首先，应该注意腹部保暖。腹部保暖是冬季最应该重视的问题，做好保暖也简单，只需在天冷时给孩子穿个小肚兜，防止孩子的腹部进风受凉。可以穿连体衣、背带裤防止透风而凉肚子。

其次，做好头部防寒保暖。头部是宝宝最脆弱的部位，也是最易受凉的，外出时可以选择一顶帽子戴上，保护头部不受风寒。天气更冷时颈部容易透风，外出时可以给孩子围上围巾。

然后做好手部、足部保暖。很多宝宝到了冬天会小手冰凉，这与宝宝体温中枢未稳定成熟、调节能力差有关，此时应给孩子选购舒适温暖的手套。俗话说寒从脚起，所以做好足部防寒保暖工作也是非常必要的。即便是在家里，也应该让宝宝穿一双暖

和透气性好的纯棉袜子，再在地板上活动。平时应该以后背或颈项是否出汗来调整衣着。

最主要的是提高宝宝自身免疫力。营养要全面，注意进食当季蔬菜水果，维生素A或D的补充。冬天户外活动，针对低龄宝宝，尽量在下午2-5点出门。大龄宝宝活动，锻炼要保证不过多出汗为宜。

穿衣温度对照

较厚羽绒服相当于9℃，薄款羽绒服是6℃，稍厚弹力絮棉衣5℃，厚羊毛衫4℃，棉背心4℃，抓绒衣服、薄外套3℃，厚棉毛衫2℃，薄棉毛衫是1℃。

穿衣公式举例

假如温度为22℃，则穿衣温度=26-22=4=1+3=2+2，给孩子穿一件薄棉毛衫(1℃)+一件抓绒衣服或薄外套(3℃)就可以了，或者是两件厚棉毛衫也可以。

假如夜间温度为10℃，则穿衣温度=26-10=16=6+4+4+2，可以给孩子穿一件薄款羽绒服(6℃)+厚羊毛衫(4℃)+棉背心(4℃)+厚棉毛衫(2℃)。根据家里衣物随时搭配，只要让孩子穿衣温度是26℃与室温之差即可。

来源：天府早报

养生先养肝

3种“降肝火”

蔬菜多吃点

一年之计在于春。春季的序幕拉开了，冰化雪消，草木滋长，阳气生发，万物始生，气温、日照、降雨，开始趋于上升、增多。

春天是养肝的好时节，也是一些人会出现“春困”的时候。我们常说的头晕、失眠、脾气暴躁等症状都是肝火旺的缘故。为了养肝降火，营养师就来推荐大家三样疏肝理气的好蔬菜。

南瓜：富含粗纤维、维生素A和视黄醇，有很好的养肝护目、润肠减脂的作用。

大家吃南瓜时，营养师建议，最好蒸着吃或者将南瓜煲粥喝，可以尽可能地保全南瓜的营养。

萝卜：“冬吃萝卜夏吃姜”，白萝卜是十字花科类的蔬菜，含有丰富的维生素C、维生素A、维生素E、芥子油、烟酸、淀粉酶、叶酸、纤维素等多种对人体有益的营养成分。

据《本草纲目》记载：“白萝卜可以宽中化积，下气化痰浊。”能起到非常好的疏肝理气作用，春寒料峭时做一碗萝卜汤或者把萝卜跟肉一起炖着吃都是不错的选择。

白菜：是冬天常吃的蔬菜，白菜中同样含有丰富的纤维素，在减少摄入食物的同时，还能促进肠胃的消化吸收，有助于预防便秘、调节肠道菌群，对于肝火旺引发的肠胃功能下降也有很好的缓解作用。

另外，我国传统的中医学上有“五色饮食”的方法，其中，青色入肝经，白菜就是青色果蔬的一种，可以起到疏肝理气的功效。

除了吃这三种疏肝理气的蔬菜，大家也要注意保持良好的睡眠、坚持运动，注意调节情绪。

很多人管熬夜叫做“爆肝”，足以说明熬夜对肝的伤害非常大。因此大家要注意劳逸结合，保证睡眠时间和睡眠质量，会增加肝脏负担，甚至会引起肝脏功能的衰竭。

另外，有氧运动也是保护肝脏很好的方式，比如游泳、跳绳、快步走、骑自行车、慢跑或者跳舞都可以，每次持续30分钟左右，每周至少达到4-5次，以运动之后身体轻微出汗，感觉不到疲劳为度。

最后，情绪的健康对肝脏的健康来说非常重要。要学会控制好情绪，以平和的心态来面对一切，保持积极乐观的心态，及时消除不良的情绪。

(来源：搜狐)