



哪些疾病容易“盯上”孩子？

霜降意味着冬季即将开始，气温低、天气干燥，儿童容易患呼吸道疾病、消化道疾病等，例如流感、支原体感染、呼吸道合胞病毒感染、腺病毒感染、轮状病毒肠炎或诺如病毒感染等。部分孩子还容易发生过敏性疾病。

为了预防这些疾病，家长最关键是要做好对孩子的照护。要注意给孩子适时添加衣物，防寒保暖。注意饮食卫生，外出用餐时注意食品安全。瓜果蔬菜要洗净，食品加工时要生熟分开。注意营养均衡，膳食合理，品种丰富，荤素和粗细搭配，保证蛋白质摄入。秋冬天气干燥，给孩子多喝水，多吃水果和蔬菜。适当运动，锻炼身体，规律作息，保证睡眠充足。注意家庭环境和个人卫生，养成良好的卫生生活习惯，勤洗手，不随地吐痰。呼吸道疾病流行季节里，尽量不带孩子去人员密集、空气不流通的场所。家中要定时通风。家里有人发生呼吸道感染时，尽量与孩子隔离。孩子尽量不要带病上学。

如果孩子有过敏性疾病，应尽量远离过敏原。有湿疹等皮肤过敏的孩子，应注意皮肤保湿，穿纯棉衣物等。有过敏性鼻炎的孩子应注意佩戴口罩，遵医嘱给药。

如果没有禁忌证，建议适龄儿童积极接种流感疫苗、轮状病毒疫苗等。另外，家里可以备一些适合孩子年龄的常用药物，例如退热药、口服补液盐、抗过敏药等。

家长该如何有效识别儿童支气管炎？

一旦确认感染，家长又该采取哪些措施？

秋冬季节是儿童呼吸道感染性疾病的高发季节，支气管炎的发病率也会上升。支气管炎是儿童时期常见的肺炎类型之一，寒冷季节多发，以3岁以下的低龄儿童多见。

支气管炎症状轻重不一，多数孩子会发热，发热以中高热为主，常常伴有频繁咳嗽，早期可为干咳，然后有痰，呼吸急促。严重者可能出现精神差，口周青紫，喘憋，呼吸费力。呼吸费力常常表现为点头样呼吸、鼻扇、三凹征等。部分孩子可伴腹泻等消化道症状。

小婴儿支气管炎的表现常不典型，可以无发热或仅低热，无明显咳嗽，仅表现为呼吸急促、费力，嗜睡或烦躁，吐奶，呛奶，吐沫，吃奶减少、费力甚至拒奶等。

孩子一旦发生支气管炎，应及时就医，尤其是早产儿和有基础病的孩子，因为这部分孩子更容易发生重症，医生会根据孩子的情况进行肺部影像学等检查，部分重症可能需要住院治疗。

居家护理时，家长应遵从医嘱，规范使用药物，不要自行停药或增减药物剂量，合理服用退热药。不推荐常规给孩子服用镇咳药物，如果咳嗽频繁，影响孩子的日常生活，可在医生的指导下使用。可以通过给孩子做雾化、拍背等，帮助孩子排痰。注意合理膳食，均衡营养，锻炼身体，保证正常的作息。

来源：10月24日 中新网

“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜”。霜降是秋冬气候的转折点，也是阳气由收到藏的过渡。霜降节气虽时至深秋，但“秋燥”并未完全消退，养生仍需润肺养阴。

另外，秋冬季也是呼吸道传染性疾病的高发季节，我们要注意个人卫生，勤洗手，及时接种流感等疫苗，尽量避免去人群密集的场所，科学佩戴口罩，减少病毒传播的风险。同时要注意防寒保暖，加强体育锻炼，增强体质。

气温骤降，该如何调养脾胃？

霜降过后天气明显转凉，饮食生冷或穿衣不慎就容易感受寒邪，寒邪伤及脾胃阳气，尤其是原本脾胃弱的人群，容易出现腹泻、腹冷痛、消化不良的症状。中医强调霜降节气的进补要注重调理好脾胃，“冬令进补”时好食材的营养才能更好地被人体吸收和利用。脾胃弱或外寒内热容易出现“虚不受补”的情况。

这个季节应当避免吃生冷水果、凉拌菜等。日常烹饪时，可以适当加一些香叶、紫苏、生姜、丁香、肉蔻这类调味品，既去腥增香，又可以帮助改变脾胃虚弱情况，有助运消化、行气消胀的作用。推荐南瓜山药粥，山药能养胃健脾补肾，还能辅助治疗脾胃虚寒引

起的慢性腹泻，南瓜甘温耐饥、补中益气。

进食时要注意煮熟烂、细嚼慢咽。中医认为，这属于火化和口化，“二化得力，不劳于胃”，也就是说，当烹饪和咀嚼到位时，对脾胃弱的人群有一定的帮助。

中医八段锦中的“调理脾胃须单举”一式，两侧手臂分别上举到位，中间交叉到中腕穴，同时牵拉脾胃经，有促进胃肠蠕动、调理脾胃阳气的作用。还可以搓热手掌按摩中腕穴和关元穴，有健运脾胃、温补元气的效果，腹部搓揉动作由轻到重，直到感觉发热则有效。

来源：10月24日 中新网

心血管病高发 谨防与带状疱疹混淆耽误病情

秋冬季节是心血管疾病的高发期。

北京大学人民医院心血管内科主任医师孙宁玲提醒，受冷空气刺激，心血管疾病患者的血管会发生剧烈收缩，容易导致血管闭塞，进而诱发心血管疾病的发作和复发。如果出现突发心绞痛或胸闷等症状，建议患者第一时间到医院就诊。

带状疱疹是中老年人常见的感染性疾病，心血管疾病则是带状疱疹和带状疱疹后神经痛发生的重要危险因素之一。

与一般人群相比，心血管疾病患者罹患带状疱疹的风险增加39%，而带状疱疹发病后短时间内，心肌梗死、卒中等心血管疾病风险也会增加。

孙宁玲表示，心血管疾病不是一种孤立的疾病，往往跟“三高”共存，导致这部分人群的免疫功能异常，诱发带状疱疹的风险较高。

值得注意的是，带状疱疹的疼痛容易与冠心病的疼痛混淆，因此建议胸痛患者及时到医院鉴别病种。如果是冠心病患者得了带状疱疹更加危

险，因为带状疱疹的疼痛可能诱发血管闭塞和痉挛，导致冠脉狭窄的发生率变高甚至猝死。

疼痛无小事，中老年慢性病患者在面对疼痛时，千万不能“忍”。带状疱疹相关性疼痛擅长“伪装”，其症状表现多样化，具有较强的迷惑性。

孙宁玲提醒，如果疼痛以胸痛、后背痛为主，特别是在身体左侧部位，到心内科检查后没有发现心脏问题，需尽快前往疼痛科就诊，排除带状疱疹的可能。

来源 北京日报