

寒假放松不放纵 以免患上四类病

儿科专家给孩子开出“假期健康处方”



寒假来临,我市各中小学的学生们迎来放松与团聚的时光,但假期间作息、饮食与活动模式发生变化,也让他们健康面临多重挑战,呼吸道感染、消化道疾病、意外伤害等成为假期儿童高发问题。为此,记者特邀达州市第一人民医院儿科副主任医师唐小清,为大家家长和孩子们开具一份“假期健康处方”,助力他们度过一个健康快乐的假期。

寒假期间,警惕孩子患上四类病

“根据我们往年接诊经验,寒假前后,儿童就诊主要集中在四大类问题。”唐小清介绍,首要高发疾病仍然是呼吸道感染,例如流感、呼吸道合胞病毒感染、支气管肺炎、急性喉炎等。“有些家长认为放假了不在学校,流感等呼吸道疾病传染概率就变低了,但其实这段时间出行聚会、走亲访友增多,加上气温依然偏低,室内通风不足,所以这类疾病仍然高发。”唐小清说。

同样由于寒假恰逢春节,聚

餐频繁、饮食结构改变,消化道疾病也成为儿童寒假高发问题,诸如病毒、轮状病毒引发的急性肠胃炎,以及饮食不当、作息紊乱导致的呕吐、腹痛、腹泻等都较为常见。“不久前,我们刚接诊一个4岁频繁呕吐、腹泻的患儿,检查后确诊为诺如病毒感染,就是因为家庭在外聚餐引起的。”唐小清说。

此外,过敏性疾病(如哮喘、过敏性鼻炎)在冬季也易反复或加重,与室内过敏原暴露增多、冷空气刺激等因素有关。

而意外伤害则是需要高度警惕的另一大类问题,包括烟花爆竹伤、跌倒骨折、烧烫伤等。“假期孩子自主活动时间多,好奇心强,但风险意识不足,家长一定不能掉以轻心。”唐小清提醒。

针对这些高发疾病,唐小清给出了针对性防护方案。呼吸道疾病防护方面,需保持室内定期通风,少带孩子前往人群密集场所,科学佩戴口罩、勤洗手,符合接种条件的儿童及时完成相关疫苗接种,增强免疫力;消化道疾病

防护上,要注重饮食卫生,做到生熟分开,避免食用生冷食物,引导孩子规律进食、少食多餐,若孩子已感染相关病菌,需及时隔离,防止家庭内交叉传播;过敏性疾病需避免接触过敏原,防尘螨、霉菌、宠物、花粉等,可让孩子适当锻炼,选择棉质透气衣物,合理使用抗过敏药;意外伤害防护需格外警惕,烟花爆竹要在成人全程监护下使用,远离易燃物品,家中药品、热水等危险物品要妥善存放。

别让“放松”成为健康隐患

寒假期间,孩子们会度过一段安逸的休闲时光,但这份“安逸”背后,往往会有一些不良生活习惯,这也是唐小清强调需要注意的“假期健康管理重点”。

例如,寒假期间,孩子们往往会熬夜、睡懒觉等作息不规律。唐小清指出,这会影影响儿童生长发育、降低免疫力,还可能引发情绪波动,建议家长与孩子共同制定假期作息表,固定起床、睡觉时间,避免孩子睡前使用电子产品,

家长最好以身作则做好示范。面对节日美食,有些孩子可能暴饮暴食、用零食替代正餐。唐小清提醒,此举易导致肠胃功能紊乱、肥胖或营养不良,需坚持规律三餐,用水果、坚果等替代高糖高脂零食,全家共同参与健康饮食准备,引导孩子养成良好饮食习惯。假期孩子可能独自在家,不是看电视就是玩手机。唐小清表示,长期缺乏户外活动与过度使用电子产品,不利于体能及心理

健康,更是近视发展的高风险因素,需合理规划学习与娱乐,避免孩子长时间使用电子产品,每天保证户外活动1小时。并且,孩子独自在家还可能发生触电、坠楼、误食异物等意外事件,家长需做好安全教育,家中安装防护网,危险物品上锁。

唐小清还建议,家长要关注孩子心理健康,利用假期多开展亲子交流,鼓励孩子参与家务劳动或社交活动,缓解学业压力;对

于患有哮喘、过敏等慢性病的儿童,家长一定要严格遵医嘱做好健康管理,定期监测病情,避免因假期疏忽导致病情反复。

“寒假的核心是快乐与休整,但不应以牺牲健康为代价。”唐小清总结,“家长需要帮助孩子平衡好放松与规律,重点防范感染、意外伤害,维持良好的生活节奏,这样才能避免欠下‘健康债’,让孩子真正活力满满地迎接新学期。”

□记者 刘继霞

达川区开展春节前健康科普宣传活动

本报讯(通讯员 刘杰中 摄影报道)为落实健康中国战略,守护春节返乡群众健康,营造“人人关注健康、人人参与健康”的良好氛围,近日,达川区爱国卫生办公室联合达川区疾病预防控制中心,在达川区石梯镇中心卫生院开展“全民提素养,人人护健康”主题的健康科普宣传活动。

活动现场,医护人员搭建咨询台、布置科普展板,围绕慢性病防治、中医养生、合理膳食等核心内容,用通俗语言向居民讲解健康知识。活动重点普

及“三减三健”理念,引导居民减少盐、油、糖摄入,注重口腔、体重、骨骼健康管理,帮助其养成健康生活习惯。

活动期间,医护人员还为居民免费提供血压、血糖测量和艾滋病筛查等便民服务,开展慢性病风险评估,一对一解答居民健康疑问,对接群众需求。同时,结合中医体质辨识,指导居民运用食疗、艾灸、穴位按摩等中医技术调理身体。

此次活动累计服务群众百余人次,发放宣传折页及礼品各200余份,将健康服务真正送到群众家门口。



科普活动现场。