

孩子总爱生病 别都怪免疫力低下

网上曾流行过一句话：“如何摧毁一对父母，就让孩子生一场病吧。”虽然这话说得有点夸张，但如果孩子反复生病，作为家长，的确会很抓狂。那么，孩子为什么会反复生病呢？大多数人喜欢把原因归结为免疫力低下，然而事实上真正免疫力低下的孩子是极少的，大多数孩子的免疫力都是正常的，孩子反复生病可能与这些原因有关。



1. 太“钟情”抗生素

孩子是家庭的焦点，一旦生病，父母都希望它能够快点好，于是不论什么病，都喜欢给孩子在第一时间用抗生素，希望见效快。其实，这是非常错误的行为。

偶尔感冒发烧并不是坏事，它能在一定程度上增强免疫力，增强肝脏解毒功能。而频繁使用抗生素不仅会造成人体菌群紊乱，还会使免疫系统失去一次极好的“锻炼”机会。如果病情需要使用抗生素，也一定要在医生的指导下明确用药指征，不能盲目使用，且使用时要足剂量、足疗程，以避免产生耐药性。

2. “捂”得太多

网上还流传着这样一句话：“有一种冷，是妈妈觉得你冷”，的确，在妈妈眼里，无论你穿多少，她都觉得你冷。但是，穿得多就不会生病吗？

孩子正处在快速生长期，属于阳性体质，如果穿得过多，容易导致体内生热，造成上火，继而出现热感冒。如果穿得过多，运动时出汗，毛孔开放，毛细血管扩张，又容易外感风寒。

因此，孩子穿得过多或过少都不行，判断孩子是否穿得合适，可以摸摸他的手，如果手温热、无汗即为合适；也可以摸后脖，以无汗为宜。进行户外运动时，一定要给孩子穿轻便、透气的衣物，易于穿脱的外套。

3. 太爱干净

80后的童年可能都在灰头土脸地疯玩，然而当80后为人父母后，他们的卫生意识却变得很强，家里的家居要经常消毒，宝宝用过的东西也要消毒，喝水要喝纯净水……恨不得把世界都变成无菌的。其实，孩子的免疫系统要发展，从小适当接触一些生活中的病原微生物是很有必要的，它不仅刺激免疫系统发育，还利于肠道菌群的建立，这样的孩子才有能力抵抗病毒或细菌。

因此，父母在日常生活中可以尽量少使用抗菌洗手液、消毒剂、消毒纸巾等，公园中的泥土、沙子，家中的旧物品，只要没有安全威胁都可以让孩子玩耍，但是玩耍之后，一定要让孩子洗手，及时把脏衣服换下来。

4. 户外活动太少

外面风大，不让孩子出门；

天气太冷或太热，也不让孩子出门；就算出门了，也不能跑、不能跳、不能攀爬、不能追闹……生怕磕着碰着，这样做其实也是有害无益。

研究发现，运动和免疫力的关系相当密切，规律的运动可以使白细胞的动员、吞噬及杀菌能力明显增强。每天运动30~40分钟，每周5天，持续12周后，身体的免疫细胞数目会增加，抵抗力也相对增加，家长要多带孩子出去做有氧运动，比如散步、游泳、打球、骑自行车等，根据不同年龄的孩子选择不同运动种类。

5. 睡眠不足

如果孩子长期睡眠不足，就会大病小病不断。高质量的睡眠也是强化免疫力的过程，如果孩子经常睡眠不足，身体免疫力就会逐渐降低。因此，父母从小就要培养孩子养成早睡早起的习惯，一般情况下，新生儿每天睡眠时间为20~22小时；2~5个月的婴幼儿为15~18小时；6~12个月为14~16小时；1~3岁的孩子为12~14小时；3~7岁为10~12小时；7岁以上为9~10小时。

长春市儿童医院儿童保健科
主任医师 李亚

花粉过敏 三大症状

花粉过敏又叫花粉症、枯草热，具有明显的时间性和地区性，并且易受某些气象因素的影响，花粉过敏主要有以下三种临床表现。

1. 上呼吸道症状 主要包括鼻和咽部的症状。鼻部症状主要包括鼻痒、打喷嚏和流鼻涕，可伴有眼睛、耳和上腭部的痒感，宝宝表现为反复搓鼻和揉眼。喷嚏每次可数个甚至数十个，喷嚏的同时伴有大量的水样或粘液体样鼻分泌物。

2. 下呼吸道症状 当吸入较高浓度的花粉时，可出现下呼吸道过敏症状，如咳嗽、喘息和痰多。有一种特殊类型的哮喘称为“咳嗽变异性哮喘”，只表现为阵发性咳嗽，以干咳为主，夜间咳嗽明显，遇到油烟、雾霾时咳嗽加重。所以，如果花粉季节频繁咳嗽，甚至出现胸闷、气短的宝宝要小心是否患上了过敏性哮喘。

3. 其他过敏症状 包括眼部和皮肤的症状。眼部症状主要表现为眼痒、流泪、眼结膜及眼睑红肿等过敏性结膜炎症状，与过敏性鼻炎统称为过敏性鼻炎-结膜炎。皮肤过敏主要表现为面部、四肢等暴露部位的皮肤丘疹或瘙痒，严重者可见湿疹样改变。

预防春季花粉过敏，家长应尽量少带过敏体质的宝宝外出赏花，一定要外出时，应尽量选择上风向，佩戴口罩和眼镜，以阻挡花粉与眼结膜、鼻粘膜等接触。从室外回来后应尽快给宝宝洗脸、洗手，睡前洗澡，晚间睡觉时关好门窗。

天津市儿童医院 张雯

小儿流口水 干姜山药水煎服

2岁以前的婴幼儿由于牙齿萌出刺激神经、唾液腺，唾液分泌量会明显增加，加上婴幼儿口腔浅，不能及时吞咽唾液，所以会出现不断流口水的现象。此后随着年龄增长，牙齿逐渐长齐，口腔容量增大，这种现象会自行消失。如果孩子两岁后还有明显的流口水现象，家长可以给孩子试试以下偏方。

小儿流口水在隋代《诸病源候论》中早有记载，名为“滞颐”，认为是脾胃虚寒，脾虚不能收摄，或脾胃湿热，上蒸于口而成。对于脾胃虚寒引起的小儿流口水可以试试干姜山药汤：取干姜3克，山药、升麻、党参各5克，水煎服，每日两次，这类患儿常伴有面白唇淡、精神倦怠等症状。需要提醒的是，如果2岁以上的孩子流口水的同时还伴有生长、智力发育落后，家长则需尽快带孩子到医院就诊，排除其他疾病可能。

郑玉平

使用含氟牙膏需控制用量

含氟牙膏是指含有氟化物的牙膏，能有效预防儿童蛀牙。很多家长在购买时担心“含氟”洁牙产品有副作用，更担心小朋友误食。那么，使用含氟牙膏到底需要注意些什么呢？

美国儿童牙科协会最新版指南建议，宝宝从第一颗乳牙萌出后就应该开始刷牙，同时使用儿童含氟牙膏。但是，任何物质摄入过量都会有副作用，含氟牙膏也不例外，因此，掌握正确的使用方法很有必要。

首先，儿童使用含氟牙膏必

须严格控制用量：3岁以下的孩子每次使用米粒大小即可，3~6岁每次用豌豆大小，6岁以上可以用黄豆大小。为了防止孩子吞咽，6岁以下的儿童刷牙时，家长最好在旁监护。其次，家长应正确选择含氟牙膏。我国儿童牙膏规定的含氟量为0.05%~0.11%之间，目前市售的儿童牙膏在包装上都有成分表，一般都注明了含氟量(%或ppm)，牙膏成分中常见的氟化物是氟化钠，家长在挑选牙膏时应注意。

万一孩子不慎吞入了少量牙

膏怎么办？不要着急，因为偶尔一次误吞少量牙膏沫是不会造成氟过量或氟中毒的。急性氟中毒的一次摄入量为5毫克/公斤(体重)，而市面上支儿童牙膏的含氟量一般在0.1%(即1000ppm)左右，也就是说，体重10千克的儿童一次性至少要吞食50克牙膏才可能导致急性氟中毒，这显然不可能的。当然，如果孩子长期误吞牙膏可能导致氟牙症，因此，家长还是应该引起重视。

厦门大学附属中山医院 蒋宇辉