

开学季 = 生病季? 四招破解“魔咒”



各大中小学以及幼儿园都开学了,可“开学就生病”似乎成了新常态,各大医院人满为患,孩子学习被耽误,好不容易松一口气的家长又要掐着人中开始奔波了。那么,为什么一开学就生病?家长该如何做好预防工作呢?

过敏性体质 “回避治疗”最管用

有这样一类孩子,从小到大就没有让家长“消停”过,他们的皮肤特别容易敏感,要么不停地出湿疹,要么反复出荨麻疹,还有的孩子一感冒就容易引发哮喘。家长们常常会在医生口中得知:孩子是“过敏体质”。那么,什么是过敏性体质?哪些原因会导致过敏性体质呢?

引起过敏体质的原因非常复杂,主要是遗传,如果父母双方都是过敏体质,那么孩子也是过敏体质的概率将高达80%。既然是遗传,为什么有些父母从来没有得过过敏性疾病,而孩子会经常得呢?因为过敏的遗传是体质的遗传,而不是某一些疾病的遗传,只要孩子遗传了父母的过敏体质,就可能患上不同的过敏性疾病。当然,过敏除了和遗传因素有关外,还与过度清洁、被动吸烟、食物添加剂摄入、过早摄入配方奶以及抗生素滥用等因素有关。

虽然过敏体质和遗传有关,无法改变,但只要注意正确的预防和治疗方法,就可以最大限度地减少孩子发病。孩子得了过敏性疾病后,除了口服抗过敏药物外,最实用的方法就是“回避治疗”,即通过检测过敏原,找到引起过敏的具体原因,科学回避过敏原。比如患湿疹的孩子很多都是牛奶蛋白过敏导致,这个时候,可以将牛奶换成水解奶粉,这样不少孩子就可不药而愈了。

湖南省儿童医院皮肤科
护师 吴芳

为何一开学就容易生病?

季节交替 难以适应 每年开学时正值季节交替,各种病菌开始加速繁殖,早晚温差大,加上年幼的孩子自身免疫系统不够完善,很容易感染各种疾病。

集体生活 交叉感染 学校集体活动、吃饭、睡觉等都在同一个空间里,一旦有小朋友生病,就容易交叉感染,相比较于其他季节,秋冬季的呼吸道感染病人会明显增多,非常容易发生呼吸道交叉感染,这是进入幼儿园后“一月一病”的重要原因。

学校没有家里条件好 现在很多家庭的条件都很好,把孩子照顾得非常精细,恨不得让孩子处于一个“无菌状态”,其实这样使得孩子的免疫力没有办法得到锻炼,抵抗力低下,一旦遇到卫生条件相对较差的集体环境,就很难抵御病菌和细菌的入侵,诱发各种疾病。

入学焦虑 压力过大 很多幼儿园的小朋友在离开熟悉的家人和环境时,容易产生分离焦虑,生活规律的改变让孩子一时适应不了,也容易生病。有些家长因为担心也存在分离焦虑的情况,甚至更为严重,而家长的焦虑情绪又会反过来影响到孩子的情绪。

上学期间容易得哪些病?

手足口病和疱疹性咽峡炎 手足口病和疱疹性咽峡炎多发生于5岁以下的儿童,一旦发现应及时就医。

乙肝 校园学生密集,是乙肝病毒的温床,孩子自身免疫力弱,容易被乙肝病毒感染,按时注射乙肝疫苗是最稳妥的。

红眼病 “红眼病”的典型症状是眼红、烧灼感、异物感、流泪、怕光、眼睑水肿等,严重者还会出现发热等全身症状。“红眼病”主要通过接触感染,通常有1~3天的潜伏期,每逢开学后的1~2周是“红眼病”的高发期。

流行性腮腺炎 也就是俗称的

“大耳巴”,一边或两边耳垂下肿大,以耳垂为中心向边缘延伸,伴发热、疼痛,张嘴或咀嚼时加重。流行性腮腺炎主要通过飞沫经呼吸道传播,被感染后会在2~3周内发病,10岁以下儿童为“重灾区”,占发病人数的近九成。

其他呼吸道传染病 呼吸道传染病的病菌主要是经由呼吸道传播、感染,主要侵犯的是呼吸道黏膜及肺,15岁以下儿童因免疫力较低,尤为易感。

感染性腹泻 感染性腹泻也称急性胃肠炎,感染途径主要为“粪-口途径”传播。夏末秋初的苍蝇和病菌依然活跃,食物容易腐败变质,容易发生群体性感染性腹泻。

流感 流行性感冒不同于普通感冒,发病急,症状重,严重者可危及生命。流感主要通过呼吸道传播,以甲型流感病毒和乙型流感病毒为主。

其他 失眠、嗜睡、胃痛、呕吐、挑食、厌学等,这些都是开学焦虑症的表现,一般在1~2周能缓过来。

如何破解开学就生病的“魔咒”?

1. 减少交叉感染 孩子如果病没有好,先别急着去上学,一是孩子生病需要休息和照顾,二是避免将疾病传染给其他孩子。

2. 提前适应环境 低年龄的孩子入园前渐进式练习分离;提前给孩子做好充分的心理准备;锻炼孩子的独立自理能力;尽早调节孩子的生活作息,给孩子更多的正面引导。

3. 养成良好的卫生习惯 简单来说就是要勤洗手,饭前便后、外出回来后都要洗手,打喷嚏、咳嗽时用手或纸巾捂住口鼻,养成良好的卫生习惯。

4. 提高自身免疫力 主要通过锻炼身体、保证充足的营养和足够的睡眠时间。

昆明市儿童医院 罗伊

孩子英语启蒙 家长学会积极配合

现在,很多孩子早早就开始学习英语,研究发现这对以后的发展很有好处,不过,要想学习效果好,在孩子学习的时候,家长也别闲着,而应该积极配合。

制作合适的学具 动物玩具、模型、英文小卡片等都能够帮助孩子增强记忆,家长在制作这些学具的时候,可以让孩子一起参与,孩子在准备的过程中,不仅能加深记忆,还能大大提高学习的积极性。

让孩子联系生活学习 家长可以在孩子常接触的一些物品上贴英文标签,以便随时学习;全家人一起外出逛街或游玩遇到外国友人时,可以鼓励引导孩子主动与其交流,既能锻炼孩子的胆量,也能提高学习积极性。

多鼓励,少批评 很多家长最常犯的一个大忌就是总喜欢拿自家孩子的缺点同别人家的孩子去比,要知道,每个孩子的基础、身体、爱好,特别是语言能力都是不同的,盲目比较只会打击孩子的自信心,降低孩子的学习兴趣。正确的做法应该是多多鼓励,可以在家里设立一个“荣誉墙”,把孩子得到的奖状、奖品等放到上面展示,还可以在达到某个学习要求后,得到一个“小奖品”,鼓励他们继续努力,提高学习积极性。

向孩子“请教” 孩子放学后,家长不要像审犯人一样问孩子“今天学了什么”,如果孩子答不出来就会露出严厉的表情,甚至打骂,这种做法绝不提倡,会严重扼杀孩子的学习积极性。家长可以扮演一个虚心“请教”的人,如问孩子某个单词是什么意思,孩子回答上来了,给予表扬,如果答不上来,就告诉孩子这个单词的正确意思,长此以往,孩子学习成绩有助于得到提升。

湖南省儿童医院
心血管内科 罗方伶

1岁内的小儿鞘膜积液可暂不治疗

半年前,锐锐妈发现2岁的儿子锐锐阴囊一边大一边小,大的一边里面好像还有些透明的液体,当时没有引起重视。几个月后,锐锐妈发现阴囊越来越大了,这才带儿子去医院检查,却被告知是鞘膜积液。

鞘膜积液是一种常见的小儿泌尿外科疾病,根据小儿鞘膜腔开放及积液位置不同可分为睾丸鞘膜积液、精索鞘膜积液、交通性鞘膜积液。鞘膜是包绕睾丸和精索的两层膜,正常情况下内含有少量积液,如鞘膜之间液体过多,就是鞘膜积

液,主要表现为阴囊增大,有的没有任何不适,有的会有阴囊坠胀感和牵拉时疼痛感。

当小儿患有鞘膜积液时,父母也不要过于惊慌,一般来说,1岁以下的小儿可自行吸收消退,不会影响睾丸发育,不用急于治疗,定期复查B超就可以了,当然,如果阴囊特别硬或肿胀特别严重时,就应尽早手术治疗。对于1岁以上的小儿来说,如果鞘膜积液大于1厘米,积液导致张力过高时,都应积极手术治疗,尤其是发现阴囊有突然肿大并变色者。

目前治疗鞘膜积液的手术可分为传统的开放式手术和腹腔镜手术两种。传统的开放手术需在腹股沟切口的鞘状突高位结扎,腹腔镜手术则是在患侧鞘膜积液的鞘状突(又叫内环口)处进行环扎,创伤较开放式手术小。不论是哪一种手术,术后都需要卧床3天,1周内减少活动和哭闹,同时使用阴囊托带兜起阴囊,以促进积液的吸收,1个月内避免剧烈运动。

湖南省儿童医院
麻醉手术科 彭丽红