

家长课堂

开学换季,守护健康防线

□记者 宋迪文

秋季开学之后,儿童呼吸道疾病、传染性疾病和消化道疾病迎来高发季,上海市同济医院儿科门诊近期陆续接诊此类患儿。怎么才能更好帮助孩子解决疾病困扰,适应学习节奏呢?该院儿科耿锐主治医师给出建议。

重视日常生活护理

病原体在现下季节交替、气温下降等环境变化下容易传播,如流感病毒、鼻病毒、腺病毒、诺如病毒、轮状病毒、肺炎支原体、肺炎链球菌等。

耿锐提醒,家长可以根据孩子的自身情况,按需接种疫苗,如流感疫苗、手足口病疫苗、水痘疫苗等。

但是,目前仍有部分病原体(如肺炎支原体)没有针对性的疫苗。此时,日常护理更为关键。

“洋葱式穿衣法”:这个时节昼夜温差开始变大,家长应关注天气情况,及时给孩子增减衣物,推荐“洋葱式穿衣法”,即穿多层衣物,内层穿排汗功能良好的衣物,中层穿保暖性强的衣物,外层穿防水防风的衣物。

“七步洗手法”:孩子应重视个人卫生,尤其是手部卫生,推荐“七步洗手法”,使用肥皂或洗手液,并用流动水,在接触眼口鼻前、饭前便后、咳嗽或打喷嚏后洗手。

此外,应保持居家环境清洁,定时通风,每天开窗通风次数不少于3次,每次20~30分钟。

父母须知

孩子长高,抓住四个要点

不少家长为孩子的身高忧心忡忡。尽管遗传因素无法改变,但在孩子生长发育的关键期,家长可以为其创造有利于身高增长的生活环境,注重培养孩子的综合身体素质。具体可参考以下四个要点。

保证充足的营养

当人体摄入充足的营养物质时,才能促进骨骼的生长和发育。

对于生长发育中的儿童来说,确保足够的蛋白质摄入尤为重要。此外,摄入富含钙、磷、锌等矿物质的食物也有助于骨骼生长。

促进内分泌平衡

人体的内分泌系统对身高增长有着重要作用,生长激素是其中的关键因素。生长激素主要分泌于深度睡眠期,因此保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量十分重要。



养成良好生活习惯

耿锐建议,开学后家长要帮助孩子养成良好的生活习惯,规律作息、均衡饮食、适量运动,以增强免疫力。

一是规律作息、充足睡眠。开学后,建立规律的作息时间表,有助于适应学习节奏,提高学习效率。同时,应确保每晚获得足够的睡眠时间(一般为7~9小时)。此外,家长要逐步限制孩子的“屏幕时间”,减少看手机、电视,以及玩游戏的时间。

二是均衡饮食,营养全面。注重孩子饮食的均衡性,摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等营养素,以满足身体生长发育和学习活动的需要。避免过多摄入高糖、高脂、高盐的食物,减少零食和快餐的摄入,多吃新鲜蔬菜水果,保持健康的饮食习惯。

三是适量运动,增强体质。根据孩子自身情况,选择适合的运动方式,如慢跑、游泳、篮球、跳绳、摸高等,在增强体质的同时,帮助孩子长高,并减少肥胖的发生。同时,注意运动前的热身和运动后的拉伸,避免运动伤害。

育儿宝典

秋季,各类呼吸道传染病蠢蠢欲动,威胁孩子的健康。日常防病,除注意个人卫生、加强身体锻炼,均衡补充营养也很重要,今天为大家介绍两种对呼吸道“友好”的维生素——维生素A和维生素E。

维生素A:

发挥重要的抗感染作用

维生素A是一类不饱和烃类化合物的总称,包括视黄醇、视黄醛、视黄酸及其酯化物和异构体。

当缺乏维生素A时,儿童鼻咽部或呼吸道上皮细胞会出现角质化改变,严重影响呼吸道上皮细胞的天然防御功能,从而易发生感染。研究发现,反复呼吸道感染的儿童,体内血清维生素A水平明显低于健康儿童,维生素A缺乏的儿童,呼吸道感染概率是健康儿童的数倍。

维生素A多存在于动物性食品中,以动物肝脏含量最高,禽蛋、奶类含量也较多,如鸡肝、羊肝、猪肝、蛋黄、牛奶等。胡萝卜、菠菜、番茄等绿叶蔬菜和红黄色水果中,类胡萝卜素(包括胡萝卜素、叶黄素等)含量丰富,被人体摄入后可转化为维生素A。

维生素A摄入不足会影响免

这两种维生素对呼吸道「友好」

疫功能,还会导致干眼症、毛囊增厚角质化等,但需注意,摄入过量可致畸及肝脏损伤。

维生素E:

增强呼吸系统的免疫力

维生素E是一种脂溶性维生素,是人体极为重要的抗氧化剂。维生素E可以保护组织和器官免于过氧化物和氧自由基的损伤,有利于支气管上皮细胞与肺泡发育,对增强人体细胞免疫功能具有重要作用。

维生素E含量高的食物包括核桃、杏仁、松子等坚果,芝麻油、茶油等植物油,菠菜、木耳、猕猴桃等新鲜蔬菜水果,以及鱼肝油、大豆、蛋黄、扇贝、虾等。

维生素E摄入不足时,会导致溶血性贫血、免疫功能下降、发育迟缓等,但摄入过量会引发神经系统紊乱、肠胃道反应、凝血时间延长等问题。

家长可根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》中列出的参考值,结合孩子的年龄、性别,为其适量补充维生素A和维生素E,切记勿要补过量。

上海市疾病预防控制中心

姜觅 纪洁

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海东方传媒教育服务中心(上海市公共广播协调中心)

历览前贤国与家
成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯

普陀区中心医院全科医疗科
李祎楠(主治医师) 张莉(主任医师)