

家长课堂

帮孩子安然度过黄梅天

□记者 吉双琦

潮湿闷热的黄梅天,对孩子的呼吸系统而言,是一场严峻考验。生活中,有哪些实用的方法,能够帮助孩子平稳度过这个“呼吸道疾病高危季”?对此,上海儿童医学中心呼吸科殷勇主任医师给出解答。

黄梅天危害呼吸道健康

当空气相对湿度超过80%时,孩子呼吸道黏膜的防御功能会下降30%,病菌更容易长驱直入,引发呼吸道感染。当气温波动超过5℃,儿童感染的风险会增加2倍,在空调房内外进出,巨大的温差容易导致支气管痉挛,让孩子呼吸变得困难,引发咳嗽、喘息等症状。

黄梅天也是微生物的“温床”。霉菌孢子的浓度比干燥季节大幅增加,漂浮在空气中。尘螨也是“常客”。喜欢温暖潮湿环境的尘螨,在黄梅天繁殖速度明显加快。一旦孩子接触到这些微生物,可能引发过敏反应,导致过敏性鼻炎、哮喘等疾病。

此外,还有许多看不见的污染物藏在空气中。如空气中的PM2.5细颗粒物附着水汽后,更容易沉积在儿童的呼吸道里。湿热天气可能导致室内甲醛等污染物的释放量有所增加。

流感病毒在黄梅天的存活时间也有所延长,一旦孩子的免疫力下降,就容易被病毒感染。

环境控制是防护关键

除湿:黄梅天时,家庭可使用除湿机,将室内湿度控制在45%~55%,让空气保持干爽舒适,从而保障呼吸道黏膜的防御功能,霉菌、尘螨等微生物也更容易生存。使用空调时,温度宜设定在26℃~28℃,同时避免空调风直接吹到身上。

通风:家中每天宜通风3次,每次15~20分钟。如果室外空气质量较差,

可以选择在空气质量相对较好的时间段进行通风。

净化空气:条件允许的情况下,可使用空气净化器改善室内空气质量,过滤空气中的PM2.5、甲醛、花粉等污染物,让居室空气更加清新。

呼吸道清洁与日常起居并重

家长可以每天用生理盐水给孩子冲洗鼻腔2次,清除鼻腔内的分泌物、过敏原和病菌,保持鼻腔清洁和通畅。

孩子外出回家后,要立刻让他们漱口、洗脸,减少外出时口鼻接触到的污染物和病菌。

必要时,使用医用级雾化器对气道进行湿化。雾化器能够将药物或水分转化为微小的颗粒,直接送达孩子的呼吸道,起到湿润气道、缓解咳嗽、稀释痰液等作用。使用雾化器时,要按照医生的建议选择合适的药物和剂量。

日常起居中,建议家长给孩子选择透气速干的衣物材质,如纯棉、麻等面料,让孩子的皮肤自由呼吸,汗水也能迅速蒸发,保持身体的干爽。同时,可让孩子随身携带一件薄外套,以应对气温变化。

梅雨季尽量避免前往人群密集的场所,空气流通不畅容易传播病菌。佩戴儿童专用口罩,能有效阻挡空气中的飞沫和病菌,保护呼吸道。

殷勇提醒,当孩子出现呼吸困难或呼吸频率异常增快、咳嗽持续超过2周不缓解、发热伴精神萎靡超过24小时,或者出现喘鸣音、口唇发绀等情况,家长应立刻带孩子前往医院就诊。这些症状可能是孩子呼吸系统出现严重问题的信号,需要及时得到医生的诊断和治疗。

总之,黄梅天对儿童呼吸系统确实是个挑战,但只要家长们做好科学防护,孩子们完全可以健康度过这段时期。

育儿宝典

家有“小胖墩”
体重管理学问多(下)

合理安排膳食

医生告诉奇奇家长,日常需要保证儿童青少年正常生长发育的营养需求,建议选择相对低脂、低糖、低盐、高蛋白、适量纤维素的食物。

儿童青少年要控制糖的摄入,2岁以下应避免添加糖,2岁及以上限制添加糖。对于有减重需求的孩子,应尽量减少零食、加餐及快餐食品。

纠正错误的饮食习惯,鼓励不要过食,细嚼慢咽。

儿童减重不可操之过急,盲目追求快速减重不可取。

鼓励身体活动

儿童青少年减重不仅要“管住嘴”,更应“迈开腿”,进行适合年龄和个人能力、形式多样的身体活动。建议每天保证足够时间和强度的身体活动,以消耗能量。

6岁以下儿童:1~5岁增强户外活动,每天至少保证180分钟的各种强度活动,其中3~5岁儿童应保证每天至少60分钟的中等至高强度身体活动。减少久坐,避免或尽量减少使用电子产品。

6岁以上儿童和青少年:每天至少进行60分钟中等至较高强度且以有氧运动为主的运动,每周至少3天进行较高强度的有氧运动及增强肌肉和骨骼健康的锻炼。减少久坐,每天使用电子产品时间少于2小时。

中强度身体活动:是指活动时适度的体力消耗,呼吸较急促,心率较快,微出汗,但仍可轻松说话,如骑自行车、快步走等。

高强度身体活动:是指活动时较多的体力消耗,呼吸明显急促,呼吸深度、心率大幅增加,出汗,停止运动并调

整呼吸后才能说话,如踢球、快跑等。

保证充足睡眠

培养良好睡眠习惯对于孩子的体重管理也很重要。医生建议,保证孩子早睡,睡前不使用电子产品,创造适宜睡眠的光线、温度、湿度环境,确保充足高质量睡眠。

3~5岁:每日睡眠时间10~13小时。

6~12岁:每日睡眠时间9~12小时。

13~17岁:每日睡眠时间8~10小时。

良好心理支持

医生嘱咐家长,要采取鼓励、关怀的方式与孩子进行沟通,合理引导儿童科学地看待肥胖,避免引起焦虑抑郁症状;陪伴和帮助孩子用正确的方式健康减重,避免出现厌食症等不良后果;经常表扬和肯定孩子,不让肥胖影响孩子的自尊心。

在家庭和学校生活中,家长和老师也要注意和孩子的相处方式,压力紧张等不良情绪可能让孩子出现暴饮暴食的行为。

医生强调,儿童体重管理需要整个家庭的配合。之前爸爸妈妈不让奇奇吃零食的时候,爷爷心疼孙子,偷偷塞给他小零食,而奶奶不知道孩子已经“加餐”,吃饭时都给他盛满满一碗饭。“爱心零食”恰恰引发了奇奇体重管理的困局。医生建议,孩子嘴馋时,不妨带他出去活动,转移注意力,或者将零食换成酸奶、水果等健康食品。

就这样,在全家的陪伴下,奇奇终于减掉不少“肉肉”,体能也好了很多。

浦东新区妇幼保健院

儿童群体保健科

徐伟清(副主任医师) 罗丹

本栏目由上海市预防医学会提供支持

父母须知

营养干预,远离“铅危害”

儿童的身体发育还未健全,铅中毒会影响大脑发育、导致认知和行为问题、降低学习能力、影响生长发育。我院检验科目前采用电感耦合等离子体质谱方法检测全血铅。通过血铅检测,可早期发现铅过量情况,及时采取干预措施,如改变习惯、改善环境、调整饮食等,减少铅对健康的危害。其中,合理的营养干预,可以在一定程度上降低血铅水平,守护健康。

增加富含蛋白质的食物

如瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品等。蛋白质中的含硫氨基酸,如蛋氨酸、半

胱氨酸等,能与铅结合形成不溶性的化合物,从而减少人体对铅的吸收,并促进铅从体内排出。摄入蛋白质还可补充因铅中毒而消耗的机体蛋白质,增强抵抗力。

多吃富含维生素C的食物

如橙子、柚子、柠檬等柑橘类水果和草莓、猕猴桃、芒果等,以及青椒、西兰花、菠菜等蔬菜。维生素C具有抗氧化作用,可以保护细胞免受铅的损伤。同时,其能与铅结合形成溶解度

较低的抗坏血酸铅盐,随粪便排出体外,从而降低血铅水平。

摄入富含钙的食物

如奶制品、豆制品、海鲜、坚果等。当体内摄入足够的钙时,可以减少铅的吸收。同时,钙还可以促进铅在骨骼中的沉积,降低铅在血液和软组织中的浓度。

选择富含锌和铁的食物

动物肝脏、瘦肉、豆类富含铁,牡

蛎、瘦肉、鱼类、坚果富含锌。它们的存在可以减少铅的吸收和蓄积,为健康筑起坚固的防线。

适当补充膳食纤维

如全谷物、蔬菜、水果、豆类。多吃富含膳食纤维的食物,可以吸附肠道中的铅,减少铅的吸收,并促使铅随粪便排出体外。同时还能促进肠道蠕动,缩短粪便在肠道中的停留时间,减少铅与肠道的接触时间。

复旦大学附属中山医院

营养科 沈慧怡

审阅:高键 副主任营养师