



新年到,最兴奋的莫过于孩子了,但孩子也是过年期间的重点保护对象。过年期间,很多家长带着孩子去旅游或回老家探亲,环境突然改变,孩子的身体很容易吃不消。此外,过年期间,很多安全隐患如异物卡喉、烫伤等也会盯上孩子。为了帮助孩子扫除这些健康雷区,让孩子平安过年,大河健康报记者走访了河南省儿童医院、河南省中医院、郑州市中心医院的专家们,看看他们如何为各位家长支招。

春节出游 宝宝需要重点呵护

□ 记者 蔡建华 实习生 庞照松

病从口入,管住孩子的嘴

过节时,亲朋好友见到可爱的宝宝,总会拿出零食招待他们,平时在家里管得很严的家长,此时也不好意思阻拦。但是,这些零食多数是热量高、难消化、高蛋白的食物,孩子的脾胃还不够强壮,吃多了就容易积食。

对于长途跋涉回老家或旅游过年的家庭来说,刚到新环境的前两天,饮食应尽量清淡,因为旅途的奔波、气候环境的变化,会造成孩子消化功能减弱,切忌一上来就吃大鱼大肉。最好让孩子多

吃主食,多喝粥,配上当地的豆腐、蔬菜,是对孩子脾胃最好的保护。

河南省中医院儿科专家侯江红教授说,预防积食要从饮食入手。三餐要定时定量,不能饥一顿饱一顿,这样会打乱胃肠道生物钟,影响消化功能的正常运转。另外,荤素搭配要合理。让孩子多吃蔬菜和水果,少吃肉,适当增加米、面食物,高蛋白饮食适量即可,以免增加肠胃负担。

一旦孩子哪顿饭吃得太多,侯江红建议家长给孩子吃一些助消化的药物,如乳酶素、婴儿素等。如果孩子吃主要成分为山楂的消食片,一

定要适量,因为山楂吃多了生内热,反而会增加感冒的风险。

节假日期间,可以把山药、胡萝卜、百合、小米、小苏打放在一起熬粥喝,适合体质弱和脾虚弱的孩子。

小儿积食,可以这样调理

如果孩子早上有口臭、舌苔厚腻、口唇干红,或者晚上睡觉时手心、脚心、腹部灼热,又或者3岁以下的孩子食指青筋变粗,很可能就是积食了。

积食后,容易出现咳嗽、腹泻、便秘、呕吐、肚子疼、发热、厌食等症状。积食早期可以通过饮食调节进行干预。一

日三餐要稍微少一点,选择清淡的蔬菜和容易消化的粥、面汤、面条等,不吃油炸、膨化食品,少吃甚至不吃肉食,可适当吃一些鱼虾,总的饮食原则是“吃软、吃少、吃热”。此外,还要让孩子多喝水,保证充足的睡眠。

一旦患儿症状没有缓解或有低烧,就要考虑用消食药了。大便干结者,可以吃消积化滞的肥儿丸;嘴唇红、睡觉烦躁、舌苔厚(此为内热的表现)者,可以喝健儿清解液、小儿清热宁,以帮助清热;对于咳嗽的患儿,可以喝小儿消积止咳口服液;伴有呕吐者,可以喝藿香正气液。

健康平安福

平安

平安过年 当心宝宝被误伤

宝宝烫伤后,应迅速脱掉烫伤部位的衣物,并用冷水冲洗

□ 记者 蔡建华 实习生 庞照松

宝宝突然“抱大腿”
不幸被烫伤

幼儿园放假后,3岁多的童童(化名)就像“小尾巴”一样天天跟在妈妈身后,妈妈去哪儿她就去哪儿。前几天,童童的妈妈在厨房烧了一壶热水,刚把热水倒进杯子里准备拿到客厅,转身一抬脚,没想到童童在后面突然抱住了妈妈的腿,一个趔趄,妈妈手里的一大杯热水朝着童童的脸洒了过去,家人赶紧把童童送到了河南省儿童医院。

河南省儿童医院烧伤整形科靳三丁主任说,过节期间是婴幼儿烫伤和烧伤的高发期,烧烫伤最容易发生在4岁以下的孩子身上,尤其是刚学走路的孩子,他们刚刚开始摸索世界,好奇心重,没有危险概念,动作又不协调,很容易发生意外,这时,避免意外只能靠家长。

孩子被烫伤后,第一件事不是送医院,而应先迅速脱掉浸湿的衣服,并

用流动的冷水冲洗烫伤部位,这样不但能让皮肤降温,还能止痛。接着用干净的布遮盖烫伤处,并立即将孩子送到医院诊治,不要轻信民间的土方,乱抹药,甚至抹香油、盐、肥皂、酱油、牙膏等,这样不仅会给后续治疗增加难度,还会增加感染的危险。

孩子烫伤后,注意这几点

1.脱衣服时动作不宜粗暴或强行剥离,以免加重局部皮肤损伤。

2.不可在创面涂龙胆紫等有色药物,以免影响医生对烫伤面积和深度的判断。

3.不可急于在创面涂湿润的烧伤膏等油膏类药物,因为涂上油膏会妨碍散热,使热量继续向皮肤深层传导,从而导致创伤加重,一般应在冷疗完成后局部涂湿润的烧伤膏。

4.不可自认为烫伤很轻或不在面部就不重视。后期应尽早给予除疤治疗及功能保护,避免形成或减少疤痕,并避免疤痕增生、挛缩,造成功能受损。



远离危险源,避免孩子受伤

为了避免孩子受到意外伤害,要让孩子远离危险源,家长平时注意以下几点:

1.端热食时别让宝宝靠近,以免不小心弄翻。

2.避免将热菜、热汤放在桌边或宝宝能接触到的地方。

3.插电的电热锅等尽可能靠墙边。

4.把热水器、饮水机、水果刀和筷子等置于宝宝无法接触到的地方。

5.时时给宝宝灌输安全观念,让他们不要玩打火机、火柴、鞭炮等危险物品,并远离危险物品,如火炉、火柴、电熨斗、热水、热油、蒸汽、爆竹、强碱、强酸等。

异物卡喉 吃馒头解决不了问题

□ 记者 蔡建华 实习生 庞照松

春节期间,小吃货们虽然可以大饱口福,但也容易出现异物卡喉的现象。遇到这种情况,家长一定要知道正确的急救措施。坚硬物质卡喉,不能用饭送

郑州市中心医院心胸外科主任谢宜旭说,鱼刺、鸡骨等坚硬物质卡喉时,不要干咽饭团或馒头,虽然这样偶尔会侥幸将鱼刺、鸡骨顺下去,但稍有不慎就可能把异物推向深处,甚至刺破食管壁或大血管。最好的做法是用汤匙或牙刷柄压住患儿舌头的前部,用手电筒仔细察看舌根部,尽可能发现异物,再用镊子夹出。

孩子发生异物卡喉时,家长不能用手抠孩子的咽喉部,这样可使异物越陷越深。正确的做法是将孩子面部朝下放在腿上,拍孩子的背部,异物有可能被拍出。

黏性食物卡喉,不能用水送

被黏性食物卡喉,很多人选择不不停地喝水,希望能咽下去,其实这样做很危险,因为这样很难将黏性食物吞咽下去。相反,水会堵住声门余下的空隙,加重窒息,且黏性食物遇水膨胀,会卡得更紧。此外,也不能拍患儿背部。

可将患儿扶直,然后从身后抱住,挤压其上腹部,利用腹腔压使其排出异物,如果不能解决问题,要立即将患儿送到医院救治。

AI·06

大河健康报

2018年2月13日 星期二

责编 王方方
美编 张青松
邮箱 2364834136@163.com
电话:0371-6673813