



冬季水痘多发，家长进入“战痘”模式

预防：讲卫生 多通风 接种水痘疫苗

■本报记者 马珂 通讯员 肖侨芳

“有小朋友感染水痘，班里好多孩子都停课了。”近日，海口市民秦女士给健康周刊微信公众平台留言，想了解水痘的防护方法，以便与孩子一起“战痘”。

海南省妇幼保健院专家表示，眼下是水痘高发季节，传染性极强，没有出过水痘的儿童与患儿一旦接触，

90%以上会在1—3周内发病。家长要特别注意加强防控。

2—6岁儿童高发 10天左右自愈

海南省妇幼保健院儿保科主任张晓萍介绍，水痘一年四季都可发病，冬、春季患者居多。水痘患者一次患病后，可获得持久免疫，一般不会再发

生水痘。

水痘主要见于儿童，以2—6岁为高峰。病人是唯一的传染源，主要经呼吸道传染，或因接触水痘疱疹液污染的衣服、玩具、用具等而得病。

患儿出疹前，可出现发热、不适和厌食等，其特征是皮肤上出现成群红点→斑(丘)疹→水泡(透明状)。首发于头面躯干向四肢离心状扩展，伴随

轻、中度发烧及全身皮肤痒，最后形成结痂。水痘病初症状较轻，可出现微热，全身不适。发热的同时或1—2日后，躯干皮肤、黏膜分批出现小红点，迅速发展为斑疹、丘疹，1天左右逐渐变成水泡，1—2天后结痂。皮疹结痂后多不留瘢痕。水痘为自限性疾病，约10天左右自愈。

重症水痘病毒可波及多个脏器，还可并发皮肤感染、肺炎、脑炎等。此病一般预后良好，极少数人会出现严重并发症。

张晓萍称，平时应让幼儿养成良好的卫生习惯，做到勤洗手、不用手揉眼睛、挖鼻子或抓食物吃，以免传染病交叉感染。同时，要经常开窗通风，空气流通，保持环境整洁。

加强体格锻炼，生活有规律，增强免疫力。对易感儿童接种水痘疫苗，接种水痘疫苗是预防和控制水痘的有效手段。

冬春季节，学校发现水痘患者要隔离传染源，患病学生必须在家隔离治疗，待结痂干燥后方能复学(自发病起21天左右)。水痘出疹前一天至疱疹完全结痂均有传染性。

患儿应多休息，勿揉眼睛

患了水痘的孩子，如何进行家庭护理呢？张晓萍介绍，患了水痘的患儿一经确诊，要立即在家隔离至疱疹全部结痂或出疹后7天。水痘虽然症状较轻，但是传染性很强，尽可能避免与儿童及孕妇接触。

发热患儿应卧床休息，给予易消化食物和充足水分；温水洗澡，保持皮肤清洁，减少感染危险。患病儿用手抓破痘疹，特别是面部的痘疹，以免化脓感染，留下疤痕。皮肤瘙痒可局部使用炉甘石洗剂。

要避免患儿用手揉眼，从而感染眼睛，形成角膜炎，以致留下疤痕，影响视力。要剪短孩子的指甲，保持手的清洁，必要时戴上手套。

患儿的被褥要勤晒，衣服要清洁柔软宽大，防止因穿过紧的衣服和盖过厚的被子，而造成过热引起疹子发痒。个别水痘患儿可并发肺炎、脑炎。如发现患儿高热不退、咳嗽，或呕吐、头痛、烦躁不安或嗜睡，应及时找医生诊治。

育儿百科

宝宝补充钙铁锌 “适量”最重要

钙铁锌和DHA都是宝宝成长过程中的关键营养素。如何补充这些营养素，补充多少才算适量？专家表示，宝宝补充钙铁锌以及维生素等营养素，“适量”最重要，同时早期的喂养能帮助孩子建立健康的饮食习惯，从而影响其一生的营养状况。

对于宝宝的早期营养重点，专家表示，5个月大的婴儿单位体重所需维生素A、D、铁、锌的量，远远高于单位体重的成年男子。维生素D对宝宝的发育很重要，维生素D是脂溶性维生素，需要通过日晒或者饮食获取。但是，补充维生素并非越多越好。

对于家长们最为关心的补钙问题，专家表示，很多食物中都含有钙，如牛奶、豆腐、绿色蔬菜等，孩子可以多吃。但儿童和青少年应避免摄入大量的可乐软饮料。在婴儿配方食品标签上，钙也经常以碳酸钙、甘油磷酸钙、磷酸、钙和硫酸钙等形式出现。对于大脑发育的重要元素之一DHA，则在深海鱼类中含量比较丰富，尤其以鲑鱼最多，其次是白金枪鱼，所以宝宝可以适当吃些海鱼。

(新健)

学龄前儿童视力变差 可能是弱视

孩子视力差，许多家长的第一反应总是近视了。不可否认，由于电视、电子游戏等产品日益渗入儿童生活，儿童近视也日益严重，但是有专家指出，学龄前儿童发生近视的比例并不高，视力变差的原因更可能是弱视。

家长平时更要留意孩子有无以下这些症状。比如，孩子看东西是不是喜欢眯着眼睛，或者斜着眼睛看东西；行动是否比同龄人迟缓一些；平时正常走路时，有没有出现突然摔倒的情况？如果有这些情况，最好带孩子去医院做专业检查，如果条件允许，每半年做一次视力检查。

如果确诊患有弱视，越早治疗疗效越好。弱视按矫正视力程度，可分为轻度弱视(0.6—0.8)、中度弱视(0.2—0.5)、重度弱视(小于0.1)。大多数患儿经过综合治疗训练，视力都可以得到不同程度地提高，关键是儿童眼部尚在发育阶段也坚持治疗。治疗弱视一般在八九岁之前效果最佳，年龄越小，效果越好。而且要坚持疗程治疗，一直到稳定为止，不可中断治疗。

此外，患儿视觉未成熟之前，弱视治疗会有反复，所以治疗后也要坚持随访，治疗期间前6个月每月复查一次，以后每3个月至半年一次，一般至少坚持3年。

相关链接：

这样做， 会让孩子更受伤

误区一：很多家长发现孩子“烂嘴角”后，就不停地让孩子喝水。

点评：在短时间内让孩子大量喝水确实会起到“水利尿”的作用，但同样也会使机体水分减少，加重缺水的状况。

误区二：有的家长自行给孩子涂抹紫药水。

点评：涂紫药水会使嘴角更加干燥，使裂口加重，甚至导致孩子嘴巴周围起泡、破溃糜烂发白，甚至流出血水。

误区三：还有的家长给孩子涂牙膏、润肤霜、香脂等。

点评：这些都有可能引起局部皮肤继发感染。



制表/王凤龙

口角干裂 小心越舔越裂 冬日提防孩子口角炎

■本报记者 马珂 通讯员 肖侨芳

有的孩子除了爱舔口唇外，还喜欢咬手指、咬异物，这样容易将唾液、细菌或微生物带至口角裂口中，引起细菌感染，加重口角的炎症。

发现孩子口唇干裂时，可涂少许硼砂甘油、润唇膏或食用油，防止干裂发生，并服用维生素B2，每日3次，每次1—2片。如果已经糜烂发炎，可用75%的酒精或0.2%的碘伏涂口角，每日2次。

海南省妇幼保健院儿保科主任张晓萍介绍，冬季口角炎多见于儿童。

一方面，皮脂腺分泌下降导致嘴唇失去润滑，容易出现干裂。

而孩子的嘴唇黏膜更薄，易出现干裂和疼痛。另一方面，嘴唇干裂不适，孩子会下意识去舔，以期通过唾液来缓解干燥疼痛，但频繁舔嘴反而会越舔越干裂，甚至出现干裂、出血等情况。

口角炎表现为口角潮红、起疱、破裂、糜烂、结痂、脱屑等。此外，儿童常见口腔黏膜病还有李氏病、坏死性龈口炎、创伤性溃疡等。

张晓萍提醒，希望家长看到孩子口腔黏膜有炎症性变化时，要及时到医院诊治。

如果是病毒感染，要抗病毒、清热；如

果是细菌感染，就要用抗生素，通常一周左右即可痊愈。

张晓萍介绍，预防小儿口角炎，

必须教育小儿克服偏食习惯，多吃含

核黄素丰富的食物、蔬菜和瓜果，如

粗粮、豆制品、鱼类、大枣、红白萝卜、

大白菜、西红柿、香蕉、梨等。

误区一：很多家长发现孩子“烂嘴角”后，就不停地让孩子喝水。

点评：在短时间内让孩子大量喝水确实会起到“水利尿”的作用，但同样也会使机体水分减少，加重缺水的状况。

误区二：有的家长自行给孩子涂抹紫药水。

点评：涂紫药水会使嘴角更加干燥，使裂口加重，甚至导致孩子嘴巴周围起泡、破溃糜烂发白，甚至流出血水。

误区三：还有的家长给孩子涂牙膏、润肤霜、香脂等。

点评：这些都有可能引起局部皮肤继发感染。

当心！“小屏幕”危害儿童

美国一项研究调查发现，平板电脑、智能手机等“小屏幕”智能设备比传统电视机等娱乐设备更易“剥夺”学龄儿童的睡眠时间。对于未成年人来说，对他们发育成长至关重要的睡眠正被新技术所诱惑。另外，如果不当使用，小屏幕设备还会对未成年人的生理造成伤害，也会对家庭造成经济损失。

所谓小屏幕设备，是指平板电脑、手机等“触手可及”、可躺在床上玩的智能设备。一项针对美国2000名中学生进行的问卷调查发现，小屏幕设备对睡眠的影响超过电视。拥有小屏幕设备的中学生比没有这些设备、且卧室中没有电视机的中学生平均睡眠时间少21分钟，而卧室中拥有电视机的中学生比卧室中没有电视机的中学生平均睡眠时间少18分钟。同时，拥有小屏幕设

备的中学生“缺觉感”明显。

引领这项调查的美国加州大学伯克利分校学者珍妮弗·法尔布说，在睡眠环境中拥有小屏幕，致使人的时间被小屏幕所剥夺，有必要对未成年人卧室中的屏幕加以限制。

小屏幕设备还会对未成年人的心理构成伤害。英国广播公司去年底进行的一项调查显示，尽管90%的家长说曾经告诫孩子不要用手机、平板电脑浏览一些不适宜的内容，但绝大多数家长并不会检查孩子浏览过什么样的内容。

一些网络安全和健康专家指出，对于传统台式机和笔记本电脑，家长们通常会更加注重儿童保护，有些家长会设置儿童保护功能，过滤掉一些不适合儿童浏览的内容。但对于手机和平板电脑，家长的这种警觉性会放松。

(据广州日报)

秋冬鼻腔干燥 学会给孩子按摩

秋冬季节的海南，空气中虽然有湿气，但还是会显得干燥，人们经常感到鼻腔干涩，或鼻塞流涕。

小孩子一早起床，鼻腔干燥，不自觉会用手指抠鼻孔，这一抠就很容易使鼻腔内黏膜里的毛细血管破裂而出血。

后来一名全科医生告诉我，经常在家里给孩子采用按摩的方法，不仅能促使鼻腔内的黏膜分泌增加，保持鼻腔湿润，使之通畅，而且可以有效治疗鼻炎，预防感冒，以下几种按摩方法，同样也适用于成年人。我按照医生的方法去尝试，效果还不错，主要是不需要给孩子外

用擦药膏，起到了中医保健的作用。做法如下：

点按印堂穴。力度不要太大，但过轻也没有效果。用手指的指腹点按印堂穴10至12次。点按印堂穴可增强鼻黏膜上皮细胞的增生能力，刺激嗅细胞，使嗅觉灵敏。

拉鼻子按摩法。用拇指和食指伸夹住小孩子的鼻根两侧，稍用力由上而下连拉10至12次。促使鼻黏膜血液循环流畅，分泌鼻黏液。

按摩迎香穴。孩子只要是鼻塞不通气，我总是按摩迎香穴一小会儿，孩子就能感觉到鼻子通气比较顺畅。迎香穴在鼻翼旁的鼻唇沟凹陷

处。按摩此穴，既有助于改善局部血液循环，防治鼻病，据说还能防治面神经麻痹。按摩的次数根据孩子的具体情况而定。

鼻内拉伸法。用拇指和食指伸夹住小孩子的鼻腔浅口处，夹住鼻中隔软骨，轻轻一下拉10至12次。孩子刚开始可能会拒绝或者打喷嚏，但是给孩子做过几次拉伸鼻腔后，孩子会感到舒服。这个方法既可增加鼻黏膜的抗病能力，日常还可预防感冒和鼻炎，又能使鼻腔湿润，毛细血管不易破裂而出血，且增加耐寒能力。

(卓兰花)

婴儿反复呼吸道感染 赶紧查查免疫系统

专家提醒家长，若婴儿出生后发生反复严重感染，如肺炎、中耳炎等呼吸道感染，或消化道、关节、皮肤感染，极有可能是原发性免疫缺陷病，一定要引起重视，最好及时到医院儿科、风湿科就诊，及早治疗可减少致残、致死率。

原发性免疫缺陷病是一种因为基因突变所导致的免疫系统功能受损的疾病。它与遗传相关，常发生在婴幼儿，出现反复感染，严重威胁生命。按免疫缺陷性质的不同，可分为体液免疫缺陷为主、细胞免疫缺陷为主以及两者兼有的联合性免疫缺陷三大类。

由于原发性免疫缺陷病患儿出生后免疫力低下，就像一个没有保护膜的机体，容易被病毒、细菌等入侵，导致一个小病却常常发展为大病、重病。所以，如果婴儿经常出现肺炎、中耳炎等感染，而且病程较长，最好及时到儿科、风湿科就诊。

(宗和)