



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，一般不会再次

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，主要经呼吸道感染，或可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，待结痂干燥后方可复学(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，患了水痘的病儿一经确诊，要立即在家隔离至疱疹全部结痂或出疹后7日。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。谨防病儿用手抓破痘疹，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。个别水痘病儿可并发肺炎、脑炎。如发现病儿高热不退、咳嗽、或呕吐、头痛、烦躁不安或嗜睡，应及时找医生诊治。

孩子肚疼哭闹莫大意

部分因过度喂养导致

■ 本报记者 张靖超 通讯员 王健

宝宝因肚子疼痛而不停地哭闹，常常令很多家长抓耳挠腮。三亚市中医院儿科主任张振尊表示，宝宝因肚子疼痛哭闹，原因复杂。家长切莫病急乱投医。

“由于哺乳期宝宝不会说话，不会表达身体不适，一旦出现肠绞痛等症状，只会用哭闹来表达。如果宝宝持续哭闹一两个小时，可能是由于产生了过多的气体。”张振尊说。

据介绍，妈妈的前奶含有大量丰富的乳糖，平时喂养宝宝时会随着宝宝吃奶的速度更换乳房。有些吃得快的宝宝，会让妈妈交替乳房哺乳变得频繁，导致宝宝吃到了过多前奶。此外，由于宝宝的消化能力还不够强，难以消化过量的乳糖，容易导致胀气发生，宝宝就会出现肠绞痛的情况。

“如果宝宝在大口吞咽的时候吸入空气，或者是含乳不紧导致吸入空气，都很容易造成腹胀，导致肠绞痛。”张振尊说，也有不少宝宝肠绞痛是由于爸爸妈妈过度喂养导致的。因为宝宝正处于一个成长阶段，父母都担心宝宝吃不饱导致营养物质不足，影响正常发育，从而导致过度喂养。

张振尊认为，妈妈喂养宝宝的时间

要因人而异，应按照自己以及宝宝的实际情况摸索出适合的喂养时间和喂养量。

此外，张振尊告诉记者，有的孩子还会出现胃肠生长痛，表现为在检查时未发现异常，疼痛缓解后又恢复正常。据介绍，胃肠生长痛多见于3—12岁处于生长发育期的儿童，是一种正常的生理现象，一般无需治疗。疼痛时，可热敷或按摩腹部，对解除疼痛有一定帮助。如果疼痛持续时间较长，用手按压时疼痛加剧，或儿童惧怕触摸，应考虑到患肠胃炎、肠套叠、蛔虫症等其他疾病的可能，要及时到医院就诊。

如果孩子在阵发性剧烈哭时，满床打滚，额部出汗，面色发白，拒绝任何人触摸腹部。若强行上前触摸时，孩子非常惊恐，很有可能是患上了胆道蛔虫或肠套叠。若哭闹不剧烈，忽缓忽急，时发时止，又喜欢让别人揉肚子，则可能是消化不良。

“导致孩子肚子疼痛的原因有很多。除上述原因外，还可能是饮食不卫生、阑尾炎等导致。”张振尊表示，孩子在不同的年龄段，由于生长发育的程度不同，造成腹痛的原因也各有不同，因此，最保险的方法仍是尽快送孩子来医院就诊，莫错过治疗的最佳时机。

■ 本报记者 马珂 通讯员 肖侨芳

嘴角发红、起疱、又痛又痒……如果发现孩子有口角炎的症状，千万别以为只是“上火”惹的祸。专家提醒，冬季是口角炎高发季节，如得不到及时治疗，嘴角疼痛会影响孩子的进食、说话，甚至是精神状态，应引起重视。

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，但频繁舔嘴角反而会越舔越干燥，甚至出现干裂、出血等情况。

口角炎表现为口角潮红，起疱、皲裂、糜烂、结痂、脱屑等。此外，儿童常见口腔黏膜病还有李弗氏病、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。

口角干裂 小心越舔越裂

冬日提防孩子口角炎

有的孩子除了爱舔嘴唇外，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。

发现孩子口唇发干时，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。

当孩子出现口角炎后，家长应在专业医师指导下外用含抗生素的软膏，每天涂抹嘴角两三次；也可外涂鱼肝油、橄榄油，同时给孩子多喝水。此外，如果孩子口角创面结痂，千万不要撕掉干痂，应让其自愈后脱落。

冬季，冷空气刺激人体会导致免疫力下降，免疫功能比较差的小儿就更容易受病毒侵犯，应经常做室外活动增强体质，以适应气候变化。



制表/王凤龙

妈妈经验

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。我照着医生的方法去尝试，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供应，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。用拇指和食指伸入孩子的鼻腔浅口处，夹住鼻中隔软骨，轻轻下拉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)

本期育儿版推出“妈妈经验”小栏目，请大家踊跃供稿。每个父母在养育孩子的过程中，都积累了不少好的经验，如果能够形成文字，在“妈妈经验”这个小平台里展示，或许能给读者带来一些帮助或启示，期待您将好经验或有趣的感悟记录下来。

投稿邮箱：hnbjzkz@qq.com

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，从而影响到其一生的营养状况。

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，有没有出现突然摔跤的情况？有没有经常觉得眼酸胀、眼模糊，甚至景物晃动？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，不可断断续续。

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。

(宗合)

脂肪肝更青睐“小胖墩”

越来越多的“成人病”出现在儿童身上。在许多人看来，脂肪肝这种疾病与儿童“八竿子打不着”，可事实证明，儿童也会患脂肪肝。专家指出，随着儿童肥胖率的快速升高，儿童脂肪肝患者越来越多，并且发病年龄越来越小，尤其肥胖的儿童更易患脂肪肝。

很多人都觉得脂肪肝只发生于成人身上，其实，腹型肥胖(大肚子)的儿童更容易患脂肪肝。小儿患脂肪肝危害非常大，肝细胞内脂肪堆积，可使其血液供应、氧气供应及自身代谢受影响，造成正常肝细胞被挤压变形，肝细胞大量充血水肿，炎症浸润及肝细胞坏死，以致部分患儿出现持续的肝功能异常，发展为脂肪性肝炎，日久逐渐发展成肝硬化。

专家强调，小儿患脂肪肝的原因主要是营养过剩、缺乏运动和锻炼、不注意个人卫生导致免疫力下降等。家有“小胖墩”的家长，应当每半年或一年给孩子做一次肝脏B超，每年至少做一次肝功能测定。此外，建议建立一些新的运动习惯来取代以往不适当的饮食和运动习惯。

1. 建立良好的饮食习惯，每天三餐均衡饮食，不可偏食，也不可缺其中一餐，亦不可吃得太饱，不要让孩子养成吃零食的习惯，可选一些适量的健康小食在规律的时间段进食。

2. 建立健康的行为奖励，孩子表现良好时不要以食物(诸如带孩子吃麦当劳和其他大餐之类)作为奖赏，把兴趣转向其他项目，如上公园、做户外活动等。

(桑桑)

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)

海口187医院
口腔科

品质生活，从“齿”开始！

亲 微信我吧

www.hainankq.com
QQ: 800025008

咨询热线
0898 66669187

全国免费
咨询热线
4000889187