

肺炎预防小妙招，宝宝健康呼吸每一天

▲ 广东省吴川市人民医院 梁艳丽

在宝宝的成长道路上，健康是每一位家长最为关心的话题。肺炎，作为一种常见的呼吸系统疾病，尤其容易侵扰免疫力相对较弱的婴幼儿，给宝宝的健康带来威胁。我们将为家长们提供一系列肺炎预防的小妙招，帮助宝宝健康呼吸，快乐成长。

了解肺炎，知己知彼

肺炎是指肺部组织发生炎症，通常由病毒、细菌或其他微生物感染引起。宝宝患上肺炎后，可能会出现发热、咳嗽、呼吸困难、食欲不振等症状。严重时，还可能导致呼吸衰竭、心衰等并发症，危及生命。因此，预防肺炎，对于保护宝宝健康至关重要。

日常护理，细节决定成败

保持室内空气清新 定期开窗通风，减少室内病菌滋生。避免宝宝长时间处于封闭、烟雾缭绕或空气质量差的环境中。

合理增减衣物 根据天气变化，适时为宝宝增减衣物，避免过热或过冷的环境刺激呼吸道，引发感冒，进而可能发展成肺炎。

勤洗手，讲卫生 教导宝宝养成饭前便后洗手的好习惯，家长在接触宝宝前也应洗手，减少病菌传播的机会。

避免接触传染源 在流感季节或疫情期间，尽量避免带宝宝去人群密集的地方，

减少与生病人员的接触。

营养与锻炼，增强体质

均衡饮食 确保宝宝摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，特别是维生素A、C和锌，这些营养素对增强免疫力至关重要。母乳喂养的宝宝，母亲也应注重自身营养均衡。

适量饮水 保持宝宝充足的水分摄入，有助于稀释呼吸道分泌物，促进排出，减少肺部感染的风险。

户外活动 在天气良好的时候，通过带宝宝进行适量的户外活动，如散步、慢跑等，可以增强体质，提高抵抗力。同时，阳光中的紫外线还能促进维生素D的合成，有助于骨骼健康和免疫力的提升。

疫苗接种，科学预防

按时接种疫苗 按照国家推荐的儿童免疫程序，及时为宝宝接种肺炎相关疫苗，如流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等，可以有效降低肺炎的发生率。

了解疫苗信息 在接种疫苗前，家长应详细了解疫苗的种类、接种时间、接种禁忌等信息，并咨询专业医生的意见。

家庭照护，温暖关怀

监测体温与症状 定期观察宝宝的体温

变化，注意是否有咳嗽、呼吸急促等症状，一旦发现异常，及时就医。

正确使用药物 如果宝宝已经患病，应严格遵循医嘱使用药物，避免自行用药或滥用抗生素，以免加重病情或产生副作用。

心理安抚 宝宝生病时，家长的情绪对宝宝有很大影响。保持乐观积极的心态，给予宝宝足够的关爱和安慰，有助于宝宝更快康复。

特殊情况，特别关注

早产儿与低体重儿 这类宝宝免疫力更低，需更加注意日常护理和营养补充，必要时可在医生指导下使用免疫增强剂。

有基础疾病的宝宝 如先天性心脏病、哮喘等，应密切关注宝宝的健康状况，定期复诊，及时调整治疗方案。

结语

肺炎虽然可怕，但通过科学的预防和合理的照护，我们可以为宝宝筑起一道坚实的健康防线。家长们应树立正确的健康观念，从日常生活的点滴做起，为宝宝创造一个安全、健康的成长环境。让我们携手努力，让宝宝健康呼吸，享受每一天的阳光与快乐。记住，预防永远胜于治疗，让爱与科学陪伴宝宝成长的每一步。



来源/千库网

秋季儿童过敏预警和防护指南

▲ 广东省广州市越秀区妇幼保健院 黄宇庭

秋天，一个凉爽而美好的季节，但对于许多孩子来说，它也可能意味着过敏症状的高发期。随着季节的变化，空气中的花粉、尘螨、霉菌等过敏原增多，儿童的免疫系统可能会受到挑战。本文将为您提供一份秋季儿童过敏的预警和防护指南，帮助您孩子安全度过这个过敏高发的季节。

秋季过敏的原因

秋季过敏主要由以下几种过敏原引起：花粉、尘螨、霉菌、宠物皮屑以及空气的干燥。秋季花粉大多来源于杂草，常见的有蒿属、藜科/苋科等，在部分四季常青的南方地区尤为严重。尘螨在室内更加活跃，尤其是在床垫、枕头和地毯中。秋季适宜的温度容易使霉菌在晨露和降雨以及腐殖质的帮助下滋生，当人接触或吸入这些霉菌产生的孢子粉后，也就容易出现过敏。宠物的皮屑和毛发也是常见的过敏原。此外，秋季空气的干燥且紫外线较强，使皮肤屏障功能减弱，也会增加过敏的风险。

常见的过敏症状

儿童过敏

可能表现为眼部症状如眼红、眼痒、流泪；鼻部症状如喷嚏、流涕、鼻塞；皮肤症状如皮疹、瘙痒、红肿；呼吸道症状如咳嗽、喘息、胸闷；以及消化道症状如腹痛、腹泻、呕吐。

过敏预警信号

如果您的孩子出现季节性症状，每年同一时间出现相似的症状；症状持续时间超过两周且没有改善；症状在短时间内迅速加重；或出现呼吸困难、面部肿胀、心悸等严重反应，这些都可能是过敏的预警信号。

防护指南

了解过敏原 了解孩子的过敏原是预防过敏的第一步。可以通过过敏原检测来确定。

保持室内环境清洁 勤通风换气，每天定时开窗通风，保持室内空气流通。定期清洁地板、家具、窗帘、床上用品等，使用湿布擦拭以减少灰尘飞扬。控制室内湿度在40%~60%，使用加湿器或除湿机，避免过于干燥或潮湿。

合理饮食，增强体质 均衡膳食，多给孩子吃富含维生素C和E的食物，如新鲜水果和蔬菜，以增强身体抵抗力。减少辛辣、油腻、高糖食物的摄入，这些食物可能加重过敏反应。保持充足的水分摄入，有助于缓解皮肤干燥和呼吸道不适。

加强锻炼，提高免疫力 鼓励孩子进行

适量的户外活动，如跑步、骑车等，但要避免在花粉高峰期进行。适当的运动可以增强孩子的体质和免疫力，减少过敏的发生。

注意个人卫生 教育孩子养成良好的卫生习惯，勤洗手、勤洗澡、勤换洗衣物，减少细菌和过敏原在身体表面的残留。

及时就医，科学治疗 如果孩子出现过敏症状，应及时就医，并遵循医生的指导进行治疗。

避免过敏原 对于已经确诊对某些物质过敏的儿童，应严格回避过敏原。

特异性免疫疗法 对于某些过敏性疾病，可以在医生指导下进行特异性免疫疗法。

药物对症治疗 需要专科医生根据专业指南进行药物选择并随访。

预防接种 对于有过敏史的儿童，接种疫苗时应选择过敏缓解期或恢复期，并在有抢救设施的单位进行。

结语

秋季过敏虽然常见，但通过科学的预防和及时的治疗，我们可以有效地控制过敏症状，保护孩子的健康。请记住，每个孩子的过敏情况都是独特的，因此，与医生密切合作，制定个性化的过敏管理计划是非常重要的。让我们一起努力，为孩子创造一个更安全、更舒适的生活环境。



来源/千库网