

儿科专家支招 助孩子健康平安过寒假

本报记者 马薇妮 通讯员 姜伟 曹玉姣

随着春节临近，我市各中小学也将迎来寒假。在享受快乐假期的同时，孩子们的健康防护可不能“放假”。如何让孩子远离健康风险，度过一个健康平安的寒假？来听听徐州市儿童医院儿科专家们的建议。

警惕外出游玩意外 做好防护与应急处理

采访专家：徐州市儿童医院急诊科主任 朱峰

“寒假是外出游玩的高峰期，车站、景区、商场等公共场所人员密集，孩子活泼好动，容易发生磕碰、走失、意外伤害等情况，家长务必提高警惕。”朱峰强调，假期外出前的准备工作和途中的安全防护，直接关系到孩子的健康安全。

建议家长随身携带儿童常用药品，如退烧药、止泻药、抗过敏药、创可贴、碘伏棉签等；若孩子有基础疾病，需提前准备足量对症药物，并告知同行人员用药方法。

注意交通与场所安全。乘坐汽车时，务必让孩子坐在后排儿童安全座椅上，不允许孩子在车内随意走动或将头、手伸出窗外；在景区、商场等人员密集处，牵紧孩子的手，避免去拥挤的区域，防止被推搡、踩踏。

遇到意外情况，建议家长根据情况进行处理。对于轻微磕碰伤，如果孩子仅表皮擦伤，用清水冲洗伤口后，用碘伏消毒，贴上创可贴保护伤口。若出现肿胀，在受伤后24小时内用冰袋或凉毛巾冷敷，每次15—20分钟，减轻肿胀和疼痛，24小时后可改为热敷促进恢复。如果孩子出现头部出血、骨折等情况，不要随意搬动孩子，尤其是头部受伤时，需让孩子保持平躺，用干净纱布按压止血，并立即就医治疗。

守护肠胃健康 拒绝“每逢佳节胖三斤”

采访专家：徐州市儿童医院消化科主任 封东进

寒假时正逢春节，亲友宴请较多，孩子容易出现暴饮暴食、饮食不规律的情况，进而引发消化不良、腹泻、呕吐等肠胃问题。封东进提醒，假期饮食需“管住嘴”，既要让孩子享受节日美食，也要守护肠胃健康。控制“节日零食”摄入量。坚果、糖果等零食需在家长看护下食用，3岁以内幼儿需将坚果碾碎，防止呛噎；避免用零食代替正餐，保证三餐规律。

聚餐时“不贪嘴”。聚餐时菜肴丰富，家长需提醒孩子细嚼慢咽，不暴饮暴食，尤其是肉类、油炸食品等不易消化的食物，避免过量食用；不强迫孩子进食，若孩子表示饱腹，不要继续劝食，防止积食。

注重饮食卫生。外出就餐时，选择卫生条件好、口碑佳的餐厅；避免给孩子吃生冷、未煮熟的食物（如刺身、未熟透的肉类），防止细菌感染；让孩子饭前便后洗手，家长给孩子喂食前也须洗手，减少病菌传播风险。

封东进建议，如果孩子出现轻微腹胀、消化不良，可适当减少食量，吃一些清淡易消化的食物（如粥、面条），避免油腻、辛辣食物；若出现呕吐、腹泻，须及时补充水分，可喝温开水或口服补液盐，防止脱水，若症状持续或加重，应及时就医，明确病因后对症治疗。



AI制图

预防呼吸道疾病，做好“内外防护”

采访专家：徐州市儿童医院呼吸内一科主任 龚亮

“寒假期间，气温较低，公共场所人员密集，病毒、细菌容易传播，儿童呼吸道娇嫩，抵抗力较弱，易患感冒、支气管炎等呼吸道疾病。”龚亮表示。

保持通风与湿度。每天开窗通风2至3次，每次30分钟以上，降低室内病毒、细菌浓度；室内开空调或暖气时空气干燥，可使用加湿器将室内湿度保持在50%—60%，避免孩子呼吸道黏膜干燥，减少不适。

龚亮提醒，外出时做好个人防护。在人员密集的

公共场所（如车站、景区），建议给孩子佩戴儿童专用口罩，减少病毒吸入。避免带孩子去人群拥挤、通风差的密闭场所（如地下商场、游乐场密闭区域），降低感染风险。外出时要注意保暖防寒。

同时，密切监测健康状况。假期期间注意观察孩子的精神状态、体温、呼吸情况，若孩子出现发热（体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、流涕、咽痛等症状，应减少外出，多休息，若症状持续不缓解或加重，及时带孩子就医，避免延误治疗。

早发现早预防，假期做好近视防控

采访专家：徐州市儿童医院眼科主任 蔡文茜

“寒假期间，如果孩子生活不规律、缺少户外活动、长时间近距离用眼，容易导致近视发生或度数加深。”蔡文茜提醒，寒假期间孩子用眼增多，家长须关注孩子视力异常信号，做好科学防控。

保证户外活动。每天带孩子到户外进行球类运动、跑步、散步等，天气寒冷时做好防寒后可以外出。户外自然光可调节眼轴发育，降低近视风险，建议每天累计户外活动时间不少于2小时。

保持合理用眼距离。孩子看书、写作业或使用电子产品时，提醒保持眼与书本、屏幕至少一臂距离，头位端正，不趴着、躺着看，也不在行进的车中用眼，避免光线过强或过暗。

控制使用电子产品时长。非学习用途的电子产品

使用，每次不超过15分钟，每天累计不超过1小时。学习使用时，每30—40分钟休息5—10分钟，通过远眺放松眼睛。

保证充足睡眠。规律作息，避免熬夜，幼儿和小学生每天睡眠不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。充足睡眠可让眼睛充分休息，减少视疲劳。

补充营养。饮食做到粗细粮、荤素搭配，少吃甜食，多吃富含维生素的蔬菜、水果，以及海带、动物肝脏等食物，为眼睛提供营养支持。

蔡文茜建议，家长须定期带孩子进行视力筛查、测眼轴，尤其是已有近视的孩子，假期更要监测度数变化，在医生指导下通过科学方法控制近视加深，守护孩子清晰视野。

合理安排作息，避免“假期作息紊乱”

采访专家：徐州市儿童医院儿童保健科主任 王吉

“寒假期间孩子容易打破平时的作息规律，熬夜玩耍、晚睡晚起，不仅会影响精神状态，还可能导致免疫力下降，增加生病风险。”王吉指出，合理安排假期作息，帮助孩子保持良好的生活习惯，是健康过寒假的重要保障。

保持规律生物钟。尽量让孩子的起床、睡觉时间与平时一致，如果偶尔晚睡，第二天也不要让孩子睡懒觉，可适当提前1—2小时起床，避免生物钟紊乱。每天保证孩子充足睡眠。

平衡玩耍与休息。外出游玩或参加活动时，合理安排时间，避免孩子过度劳累，每天预留1—2小时的休息时间，让孩子放松身心；避免长时间让孩子看手

机、电视等电子产品，3岁以下幼儿每天屏幕时间不超过20分钟，小学生不超过1小时，防止用眼疲劳。

调整作息过渡期。寒假假期临近结束前，可提前调整孩子的作息，如提前30分钟让孩子上床睡觉，早上提前30分钟叫醒，逐渐适应开学后的作息规律；同时调整饮食，减少零食和油腻食物，增加蔬菜、水果等清淡食物，帮助孩子从“假期模式”平稳过渡到“上学模式”。

