

天越热孩子越容易感冒？

儿科医生拆解儿童夏季感冒真相



研究病例。

文/本报记者 刘泓雨 实习生 郭孝玲
通讯员 于虹

图/本报记者 秦媛

入夏后气温节节攀升,不少家长都松了口气:天热病少,孩子能少感冒了。可在医院儿科门诊,因发烧、鼻塞、流涕、咳嗽就诊的宝宝却从未间断,很多家长纳闷,怎么夏天娃反而更容易感冒?

有人说夏天感冒是“热伤风”,也有人说是吹空调引起的“空调病”……那么,孩子感冒究竟是热着了还是冻着了?今天,徐州医科大学附属医院儿科副主任医师孟令建就把家长最关心的夏季儿童感冒问题一次说清。

夏季感冒VS秋冬感冒 不可混为一谈

“夏季感冒和秋冬感冒,二者都俗称为‘感冒’,虽对应表现无明显差异,但流行特点有所不同,其核心差别在于感染病原。”孟令建表示,以徐州本地的就诊情况来看,夏季感冒的主流病原是鼻病毒、柯萨奇病毒等,流感发病率非常低。而在秋冬季,流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等会成为传播主流,往往传染性更强、发热等全身症状更重,也更容易引发下呼吸道感染。

孟令建表示,大家常说的“空调病”并不是医学上的诊断,它更像是一个“俗称”,是长期待在空调环境里,因温差、干燥、密闭等环境因素而引发的鼻塞、咽干、咳嗽、肠胃不适、乏力等一系列症状的统称。

在临床中,空调往往是诱发夏季儿童感冒的核心因素之一,它不是直接让孩子“冻感冒”,而是从多个维度悄悄削弱了孩子的呼吸道防御力。

首先是一冷一热的“温差暴击”。室外是30多摄氏度的高温,一进空调房瞬间降到20多摄氏度,这种骤冷骤热的切换,对孩子的体温调节能力是不小的考验。这相当于给了“外邪入侵”的机会,出现鼻塞、流涕、咳嗽等呼吸道症状。其次是干燥空气磨

平呼吸道“防御盾”。我们的呼吸道黏膜本来是一层“防护墙”,湿度不够的时候,黏膜防御能力会有所下降,病毒、细菌就更容易趁虚而入。长时间开空调会让室内空气越来越干燥,如果孩子本身是过敏体质,气道敏感,还可能因为冷空气和干燥刺激,直接出现鼻塞、干咳的表现。最后,密闭空间养出“病菌窝”。空调房大多门窗紧闭,空气不流通,容易滋生病毒、细菌,孩子在空调房待久了很容易诱发病毒、细菌感染。孟令建补充说,用久了的空调滤网积聚了大量病菌和尘螨,在空调使用时随送风系统飘到室内,对尘螨过敏的孩子吸入后,也会引发气道过敏性炎症。

孩子真感冒了 家长该注意啥?

如果家中有儿童感冒,家长往往心急焦虑,孟令建先给家长吃颗“定心丸”:儿童夏季感冒大多属于自限性疾病,预后良好。不过不同年龄段的孩子症状差别很大。

大龄儿童夏季感冒常以上呼吸道局部症状为主,大多表现为鼻塞、打喷嚏、咽痛、咽干、咳嗽等症状,就算急性期有短暂高热,整体精神状态通常也不错,全身症状相对较轻。

3岁以下婴幼儿除了鼻塞、流涕,很容易出现发烧、食欲下降、精神萎靡等全身症状,部分还会表现为“胃肠型感冒”,出现呕吐、腹泻等消化道症状。如果孩子出现持续高热不退、精神萎靡、呼吸急促、频繁呕吐腹泻等情况,需要及时就医评估。

孟令建提醒,夏季感冒防大于治,做好以下几点,能帮孩子避开大部分风险。

1.把空调用对,就成功了一半:温度别贪凉,以26℃到27℃为宜;每开2—3小时,开窗通风10—15分钟,换走室内污浊空气;空调滤网常清洁,减少灰尘、尘螨堆积。

2.尽量避开传染源:在人流高峰时段,尽量少带孩子去人员密集、通风差的密闭场所,多带孩子去户外空气流通的地方活动,既能增强体质,也能减少接触传染源的概率。

本期专家 孟令建

儿科学硕士,副主任医师,从事儿科临床、教学及科研工作16年。江苏省医学会儿科学分会呼吸学组委员、江苏省儿童支气管镜协作组成员、国家儿童医学中心长三角儿科呼吸联盟委员、徐州市医学会儿科学专业委员会呼吸学组委员、徐州市医学会儿科学变态反应学会委员、徐州市中西医结合学会变态反应专业委员会委员、徐州市妇幼保健院会员。主持省中医药局课题一项,参与国家自然科学基金课题一项;获徐州市新技术引进奖一等奖一项、徐州市科技进步奖二等奖一项。擅长儿科常见病、多发病及疑难危重症疾病诊治,尤其在儿科呼吸系统疾病、感染性疾病及危重症疾病救治方面有多年的临床经验,可熟练操作三级儿童支气管镜诊疗技术。



暑期儿童意外伤害高发

专家支招科学防范



查看患儿资料。

文/本报记者 马薇妮 实习生 张校图/本报记者 秦媛

近日,5岁的果果(化名)在家中玩耍时,不小心从沙发上跌落,额头磕在茶几角上,流了不少血,家长赶紧把她送到徐州市儿童医院急诊科。经检查,果果只是皮外伤,没有伤到颅骨,医生为她及时处理了伤口。

“每年暑假,儿童意外伤害都会明显增多。我们经常会接诊像果果这样的患儿。”徐州市儿童医院急诊科副主任医师贾薇提醒家长,暑假是孩子们最快乐的时光,却也是溺水、中暑、烫伤、坠落等意外伤害的高发期。家长务必绷紧“安全弦”,既要做好日常看护,也要学会关键时刻的正确处置。

暑假天气炎热,不少孩子喜欢玩水,对此,贾薇表示:“很多家长以为溺水会大声呼救、扑腾水花,实际上真正的溺水往往是无声的。”贾薇表示,孩子在水中的状态极易被忽略,可能短短几十秒就发生意外。家长带孩子游泳、戏水时,必须做到全程目不转睛、不分心玩手机,不让孩子脱离视线范围。

“万一发生溺水,急救要牢记‘ABC’法则。”贾薇指出,先清理口鼻异物、开放气道,再进行人工呼吸,最后做胸外按压。需要提醒的是,千万不要倒挂控水、不要拍背倒水,这些错误做法会延误抢救

时机,加重损伤。此外,孩子呛水后即使当时看似恢复正常,也必须到医院进一步检查,排除迟发性肺水肿等潜在风险。

“酷暑天气,孩子体温调节能力较弱,比成人更容易中暑。”贾薇告诉记者,当孩子出现头晕乏力、面色潮红、大量出汗、恶心呕吐、精神萎靡时,就可能是中暑的早期信号。

如果发现孩子中暑,正确的处理方法是立即将孩子转移到阴凉通风处,解开衣领和紧身衣物,用凉毛巾或冰袋敷在颈部、腋下、大腿根部等大血管走行处进行物理降温,同时少量多次补充温水或电解质水。如果孩子持续高热不退、精神状态变差,甚至出现抽搐或呕吐不止,必须立刻送医,不可在家硬扛。

“暑期孩子在家时间长,烫伤、坠落、误食异物、触电等意外也频发。”贾薇表示,热水瓶、汤锅、打火机等要放在孩子够不到的地方。窗户、阳台务必安装防护栏,阳台附近不要堆放可攀爬的桌椅。药品、洗洁精、电池等小物件要收纳上锁,防止误吞。插座加装防触电保护盖,教育孩子不用湿手触碰电器。

此外,暑期,家长带孩子走亲访友、户外活动增多,还要注意猫狗抓咬伤后的规范处置,严格遵守交通规则,不在马路上追逐打闹,不将孩子独自留在车内。

本期专家 贾薇

徐州市儿童医院急诊科副主任医师,2007年徐州医学院临床医学专业毕业,从事临床工作十余年。擅长儿童呼吸系统疾病如慢性咳嗽、重症肺炎、支气管哮喘等的诊治,以及儿科急诊各类危重症抢救,熟练处理高热惊厥、溺水窒息、过敏休克等。多篇专业论文发表于医学核心期刊,参编医学专著2篇。



了不起的儿科
PEDIATRICS

您有疑问 我来解答 ●栏目统筹:原小影



扫码加入
“徐报健康宝贝团”

关于儿童健康,您有什么疑问?可以在都市晨报微信公众号、汉风号App专栏留言提问,我们会筛选出大家普遍关心的问题,邀请儿科专家进行解答。本栏目将持续在都市晨报和都市晨报微信公众号、汉风号App、汉风号抖音等新媒体平台推出系列报道,还会有知名儿科专家在线直播答疑。