

# 儿童夏季常见疾病的预防与护理

□ 廖冬梅

夏季是儿童容易患病的季节,由于气温升高、湿度增加,细菌和病毒繁殖速度加快,儿童的免疫系统尚未完全发育成熟,因此更容易受到感染。本文将从常见疾病的种类、预防措施和护理方法三个方面进行介绍,帮助家长在夏季更好地保护孩子的健康。

## 一、常见疾病的种类

1、肠胃疾病:①细菌性肠炎:夏季高温容易导致食物变质,儿童食用不洁食品后,细菌会在肠道内繁殖,导致肠炎。常见症状包括腹泻、呕吐、腹痛等。②病毒性腹泻:病毒性腹泻通常由轮状病毒或诺如病毒引起,夏季游泳池等公共场所容易成为病毒传播的温床。症状与细菌性肠炎相似,但通常伴有发热。

2、皮肤疾病:①痱子:高温高湿环境下,儿童皮肤汗腺发达,但排汗不畅,容易导致痱子。痱子表现为红色丘疹,伴有瘙痒感。②皮肤感染:儿童皮肤娇嫩,夏季出汗多,汗液集聚在皮肤,容易出现擦伤、破皮等情况,如果处理不当,容易感染细菌,导致脓疱疮等皮肤感染。

3、呼吸道疾病:①感冒:虽然感冒多发于冬季,但夏季由于空调使用不当,室内外

温差大,儿童容易因温差刺激而感冒。症状包括流鼻涕、咳嗽、发热等。②哮喘:夏季空气中花粉、尘螨增多,加上高温潮湿,容易诱发儿童哮喘。哮喘发作时,儿童会出现呼吸困难、咳嗽、胸闷等症状。

## 二、预防措施

1、保持饮食卫生:夏季高温,食物容易变质,家长应为儿童选择新鲜、干净的食材。尽量避免食用隔夜饭菜和生冷食物。水果蔬菜在食用前要彻底清洗,减少农药残留和细菌污染的风险。外出就餐时,应选择卫生条件良好的餐馆,避免食用路边摊等卫生条件不佳的食品。夏季食物容易变质,家长应注意食物的保存,尤其是易腐食品,要冷藏保存,避免长时间暴露在室温下。剩余食物应尽快冷藏,并在食用前彻底加热,杀灭潜在的细菌。制作凉拌菜时,应注意操作卫生,尽量减少手的接触,使用干净的工具和器皿。

2、保持皮肤清洁:夏季儿童出汗多,要每天给孩子洗澡,保持皮肤清洁,防止汗液堆积导致皮肤问题。洗澡时应使用温和的婴儿沐浴露,避免使用刺激性强的清洁产品。洗澡后,应及时为儿童擦干皮肤,并使

用吸汗、透气的棉质衣物,避免给孩子穿着紧身和化纤材质的衣服。家长应根据天气情况,及时为儿童更换衣物,保持皮肤干爽。运动后,应及时更换湿透的衣服,避免长时间穿着湿衣物。

3、调节室内环境:夏季使用空调时,要注意室内外温差不宜过大,一般控制在5℃以内。空调温度建议保持在26℃左右,同时注意定期清洁空调滤网,防止细菌滋生。家长应避免让儿童直接对着空调风口长时间吹风,并在空调房间内适当加湿,保持空气湿度。经常开窗通风,保持室内空气新鲜,避免空气中积聚过多的有害物质,减少呼吸道疾病的发生。家长应选择空气质量较好的时间段开窗,避免在空气污染严重时通风。室内可以摆放一些绿植,帮助净化空气,增加室内氧气含量。

4、增强免疫力:提供富含维生素和矿物质的饮食,帮助增强儿童的免疫力。家长应为儿童准备丰富多样的食物,尤其是多吃富含维生素C的水果,如橙子、草莓等,有助于增强抵抗力。应避免高糖、高脂肪的食物,保持饮食均衡,促进儿童健康成长。鼓励孩子进行适量的户外活动,增强体质,

但要避免在高温时段进行剧烈运动。

## 三、护理方法

1、肠胃疾病护理:儿童腹泻时容易脱水,要注意补充水分,可以饮用口服补液盐,防止电解质失衡。腹泻频繁时请及时就医。

2、皮肤疾病护理:遇到痱子时,可以用温水为孩子洗澡,保持皮肤干燥,使用医生开具的洗剂缓解症状。发现皮肤破损或感染时,应及时清洗伤口,保持干燥,涂抹抗菌药膏。如有严重感染迹象,应及时就医。

3、呼吸道疾病护理:儿童感冒、有发热症状时请及时就医,回家后观察体温变化,多休息,保持室内空气湿润,可以使用加湿器或放置一盆水。注意多喝水,缓解咳嗽和喉咙不适。

4、哮喘护理:哮喘儿童应避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。发作时保持镇静,遵医嘱使用哮喘喷雾或药物。如症状严重,应立即就医。

总之,夏季是儿童常见疾病的高发季节,家长应高度重视儿童的健康管理,采取有效的预防措施,减少疾病的发生。

(作者单位:江西省赣州市于都县妇幼保健院)

# 避免“卒”不及防 夏季养生之如何预防脑卒中

□ 赵婉如 陈园园 王蕊

一年中有两个中风高峰期,即在隆冬和气温在32℃以上的盛夏。资料显示,酷暑气温可以诱发中风,这种现象被称为“热中风”。本文将为大家介绍夏季养生之预防脑卒中的相关知识,帮助大家安全度过炎热的夏季。

## 一、热中风的原因

1、出汗增多:夏季天气炎热,高温天气导致人体出汗增多,血液中大量的水分被消耗掉,使得血液变得黏稠,对患有高血压、高血脂症或心脑血管病的老年人来说,易诱发脑血管堵塞,导致脑卒中。

2、激素紊乱:夏季昼长夜短,睡眠不足,使人体更为疲劳,体内激素释放水平发生改变,刺激血管收缩,诱发脑卒中。

3、室内外温差大:夏季避暑都避免不了开空调,很多人喜欢把空调温度调得很低,导致室内外温差较大,一冷一热容易导致脑血管痉挛,脑部血液循环不畅,引发脑卒中。

## 二、脑卒中的预防措施

那么康康今天就从“防暑降温、精神调养、饮食调护及起居等方面”讲解如何在炎

炎夏日成功避免“卒”不及防。

1、防暑降温:首先,对夏季经常需要参加户外活动的人群注意防暑降温,及时补充水分,注意劳逸结合;对于缺血性脑卒中的病人往往对口渴不敏感,因此在炎热的夏季应养成规律的饮水习惯,特别在早上起床及各种活动后注意补充水分。建议:喝水时少量多次,每次100—150毫升为宜。同时,可以适当饮用一些含电解质的饮料,帮助身体维持电解质平衡,避免因大量出汗而造成身体电解质紊乱。

2、运动方面:夏季虽然炎热,但适当的运动仍然是保持身体健康的重要方式。建议选择清晨或傍晚气温较低时进行运动,如散步、慢跑、游泳等低强度运动,避免在阳光直射下进行剧烈活动。运动时间不宜过长,以30分钟到1小时为宜,并且注意随时补充水分,防止脱水。夏季游泳是一项非常好的运动,不仅能降温,还能增强心肺功能,但要注意泳池的卫生和个人安全。

3、饮食调护:黄帝内经指出,人要健康,就要吃五色、五味食物,五色指青赤黄白黑;五味指酸苦甘辛咸。“辛甘发散

为阳,酸苦涌泄为阴,咸味涌泄为阴,淡味渗泄为阳。”根据以上中医理论,夏季应多食苦味、赤色食物。如:莲子、大枣、红豆、番茄等。需注意,如果阳气太盛,也要辅以黑色食物以助平抑盛阳、补益心气。在夏季,可以多吃一些凉性食物如苦瓜、丝瓜、黄瓜等,以清热解暑。同时,尽量减少高盐、高脂肪的食物摄入,以防加重心脑血管的负担。

4、起居:《黄帝内经》有言:“夏三月,夜卧早起,无厌于日”。夏至时节,昼最长而夜最短,阳气极盛而阴气极衰。起居调养,顺应自然界阳盛阴衰的变化,勿熬夜,达到生发阳气、养心的目的。心为五脏六腑之主宰,午时(11:00—13:00),心经主时,阳极阴生,餐后午休有利于养心安神,保证午后精力充沛。建议在午后适当进行午睡,但时间不宜过长,以15—30分钟为宜,避免影响晚上睡眠。

5、精神调养:心神妄动,则易致气血逆乱,脑窍被扰,神机不用。中医“春养肝、夏养心”四季养生学说,心与神合,养心即是养神。夏季是养心安神的季节,动

作宜平缓,呼吸均匀有序,内心保持平和。精神方面,切忌懈怠厌倦,恼怒忧郁。夏季炎热,与心脑血管病关系密切的钾元素以及其他人体微量元素易随汗液流失,夏季常喝茶既可消暑又能补钾。除了茶叶水,还可调配一些简单的中药茶,清热解暑兼养心安神。例如,用荷叶和莲子心泡水,能够养心益智、清心火、解暑热;对于心火上炎所致的心烦失眠、口腔溃疡,可用莲子、栀子、酸枣仁6g,开水浸泡代茶饮,有清心除烦安神之效。另外,夏季养生还应注意保持良好的心态和情绪管理,避免过度的情绪波动,可以通过练习瑜伽、太极等运动来调节身心,增强体质,提高抗病能力。

总之,夏季养生之预防脑卒中以“防高温,控饮食”为主要内容,在生活中,做到“注意饮水,起居有常,劳逸结合,身心舒畅”,这样才能在炎炎夏日中保持健康,成功避免“卒”不及防。同时,加强定期体检,及时了解自身的健康状况,做到早发现、早预防、早治疗。

(作者单位:广东省深圳市中医院)

# 如何预防泌尿系结石

□ 何斌

泌尿系结石,俗称“尿结石”,是一种常见的泌尿系统疾病,主要指在肾脏、输尿管、膀胱或尿道中形成的硬质矿物质。它不仅会引起剧烈的疼痛,还可能导致感染、肾功能损伤等严重并发症。因此,预防泌尿系结石的形成至关重要。本文将详细探讨如何通过饮食、生活习惯和医疗手段来预防泌尿系结石。

## 一、了解泌尿系结石的成因

预防泌尿系结石的第一步是了解其成因。泌尿系结石的形成主要涉及以下几个方面:(1)尿液浓缩:当尿液浓缩,矿物质的浓度增加,容易形成晶体。这通常与不喝足够的水有关。(2)饮食因素:高盐、高蛋白和高草酸盐饮食会增加结石的风险。(3)代谢问题:如高钙尿症、高尿酸血症等代谢紊乱。(4)感染:尿路感染可导致结石的形成,特别是感染性结石。(5)遗传因素:家族史是一个重要的风险因素。

## 二、泌尿系结石的类型对人体的危害

泌尿系结石主要分为以下几种类型:(1)钙结石:最常见的结石类型,主要成分是草酸钙或磷酸钙。(2)尿酸结石:由于尿液中尿酸浓度过高形成,常见于痛风患者。(3)感染性

结石(磷酸铵镁结石):由尿路感染引起,细菌分解尿素产生氨,使尿液碱化形成结石。(4)胱氨酸结石:由遗传性代谢紊乱引起,胱氨酸排泄增加形成结石。

泌尿系结石可能引起以下危害:(1)剧烈疼痛:结石移动或阻塞时,会引起剧烈的腰腹部疼痛,俗称“肾绞痛”。(2)血尿:结石刮伤尿路黏膜,可能引起血尿。(3)尿路感染:结石阻塞尿路,增加细菌感染的风险。(4)肾功能损害:长期结石可能导致肾积水、肾功能下降,严重时甚至引起肾衰竭。

## 三、通过饮食预防泌尿系结石

多喝水:这是预防结石最简单却最有效的方法。保持每日饮水量在2至3升,确保尿液稀释,降低矿物质的浓度。透明或浅黄色尿液通常表明饮水量足够。

控制钙摄入:虽然高钙饮食容易让人联想到结石,但钙摄入不足反而可能增加草酸盐结石的风险。合理摄入钙质(如通过奶制品)有助于预防结石,但应避免过量补钙。

减少盐和动物蛋白质摄入:高盐饮食会增加尿钙排泄,而高动物蛋白质饮食会增加尿酸和尿钙排泄,均会增加结石风险。建议减少盐的摄入(每日不超过5克)和适量摄入动

物蛋白质,如肉类、鱼类和蛋类。

限制草酸盐摄入:草酸盐是形成草酸钙结石的重要成分。富含草酸盐的食品包括菠菜、甜菜、坚果、茶和巧克力。适量摄入这些食物,并与含钙食物一起食用,以减少草酸盐的吸收。

增加柠檬酸盐摄入:柠檬酸盐可以抑制结石的形成。柑橘类水果,如柠檬、橙子和葡萄柚,富含柠檬酸盐,适量摄入有益。

## 四、健康的生活习惯

除了饮食,健康的生活习惯也是预防泌尿系结石的重要方面:①肥胖是泌尿系结石的风险因素之一。通过健康饮食和定期锻炼保持适当体重,可降低结石风险。②适量运动有助于促进新陈代谢,减少结石形成的风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度运动,如快走、跑步或游泳。③高剂量的维生素C和D补充可能增加结石风险,建议遵循医生建议,避免过量摄入。

## 五、药物预防

对于有结石病史或高风险人群,医生可能会建议药物预防:(1)硫酸钙:用于预防草酸钙结石,可以减少尿液中草酸盐的浓度。(2)柠檬酸钾:用于增加尿液中的柠檬酸盐浓

度,帮助溶解结石和预防新结石的形成。(3)别嘌醇:用于降低尿酸水平,预防尿酸结石的形成。

## 六、定期体检和监测

定期体检和监测尿液成分,有助于早期发现泌尿系结石的风险因素,并及时采取预防措施。对于有结石病史或家族史的人群,建议每年至少进行一次泌尿系统检查,包括腹部超声、尿液分析等。

## 七、管理慢性疾病

某些慢性疾病,如高血压、糖尿病和肾脏疾病,会增加泌尿系结石的风险。有效管理这些慢性疾病,通过合理的药物治疗和生活方式调整,可以降低结石的发生率。

## 八、结语

预防泌尿系结石需要综合考虑多种因素,通过适量补水、选择健康食物、规律运动和定期体检等措施,可以有效降低结石形成的风险,维护泌尿系统的健康。了解结石的形成机制,我们可以采取更有效的预防措施,保持泌尿系统的健康。养成良好的生活习惯,为我们的健康保驾护航。

(作者单位:江苏省东台市人民医院泌尿外科)