

秋冬护娃指南：教你守住孩子健康防线

广州市越秀区儿童医院 刘满姣

作为一名在儿内科临床一线工作了三十年 的医生，每到秋冬季节，我都会格外揪心——门诊量翻倍增长，诊室里满是孩子的哭闹和家长的焦虑。从新生儿到学龄儿童，呼吸道感染、腹泻、皮肤问题轮番“登场”，很多家长面对孩子生病时手忙脚乱，甚至因误判病情、不当护理加重孩子痛苦。其实，秋冬季节儿童常见疾病并非无迹可寻，只要掌握科学的预防和护理方法，就能帮孩子平稳度过这个“多病之秋”。

秋冬儿童健康“头号威胁”：呼吸道疾病，预防大于治疗

在我接诊的秋冬病例中，呼吸道疾病占比超过60%，其中感冒、支气管炎、肺炎、哮喘急性发作最为常见。很多家长误以为“孩子秋冬感冒是常态”，却忽略了反复呼吸道感染可能影响孩子生长发育，严重时还会引发心肌炎、中耳炎等并发症。

（一）分清“普通感冒”和“流感”，避免盲目用药

很多家长分不清孩子是普通感冒还是流感，自行给孩子吃“感冒药”，反而延误治疗。从临床症状来看，两者有明显区别。

普通感冒：多由鼻病毒、腺病毒引起，症状较轻，通常先有鼻塞、流涕、打喷嚏，随后可能出现低热（37.5℃至38℃）、轻微咳嗽，一般3天至5天症状逐渐缓解，很少出现全身酸痛。

流感：由流感病毒引起，起病急，常突然高热（39℃至40℃），伴随头痛、肌肉酸痛、乏力、食欲差，咳嗽、咽痛症状更明显，部分孩子还会出现呕吐、腹泻，病程通常7天至10天，且容易引发肺炎、脑炎等并发症。

如果孩子出现高热不退、精神萎靡、呼吸急促（比如1岁以内婴儿每分钟呼吸超过50次，1岁至5岁儿童超过40次），一定要及时就医，避免因“硬扛”延误病情。

（二）预防呼吸道疾病，做好这5件事

在三十年临床经验中，我发现“预防做得好，孩子少遭罪”。秋冬季节预防呼吸道疾病，家长可以从这几点入手。

1. 及时接种疫苗。流感疫苗、肺炎疫苗是保护孩子的“第一道防线”。建议每年9月至10月给6月龄以上孩子接种流感疫苗，尤其是早产儿、有哮喘、先天性心脏病等基础疾病的孩子，更

要按时接种；2岁以下婴幼儿、免疫力较低的孩子，可在医生指导下接种肺炎疫苗，降低肺炎发病风险。

2. 减少“交叉感染”机会。秋冬季节尽量少带孩子去人群密集、通风差的场所，比如超市、游乐场、医院候诊区等。如果必须去，要给孩子戴口罩（3岁以上孩子选儿童专用医用外科口罩，3岁以下可戴婴幼儿防护面罩），回家后第一时间洗手、换衣服，避免把外界病菌带回家。

3. 保持室内温度、湿度适宜。很多家庭秋冬习惯紧闭门窗、开空调或暖气，导致室内空气干燥、病菌滋生。建议每天开窗通风2次至3次，每次30分钟以上；使用加湿器时，把湿度控制在50%至60%（可用湿度计监测），每周清洗1次加湿器，避免霉菌滋生；室内温度保持在18℃至22℃，不要过高或过低，防止孩子频繁进出时温差过大引发感冒。

4. 帮孩子“增强抵抗力”。合理饮食、充足睡眠、适当运动是提升孩子免疫力的关键。秋冬季节可给孩子多吃富含维生素C的食物，比如橙子、猕猴桃、菠菜等；保证每天睡眠充足（3岁至6岁儿童每天睡10小时至12小时，学龄儿童睡9小时至10小时）；天气好时带孩子户外活动1小时至2小时，比如散步、慢跑、跳绳，增强呼吸道对寒冷的适应能力，但要注意避免孩子出汗后吹风受凉。

5. 注意“鼻腔护理”。鼻腔是呼吸道的“门户”。秋冬干燥时，孩子鼻腔黏膜容易受损，病菌更容易入侵。家长可每天用生理盐水喷雾或洗鼻器给孩子清洗鼻腔，保持鼻腔湿润；教孩子不要用手挖鼻孔，避免损伤黏膜引发感染。

秋冬“第二高发”：儿童腹泻，别只知道“止泻”

除了呼吸道疾病，秋冬季节儿童腹泻也很常见，尤其是6月龄至2岁的婴幼儿，容易感染轮状病毒、诺如病毒，出现呕吐、腹泻、发热等症状。很多家长看到孩子腹泻，第一反应是“给孩子吃止泻药”，但从医学角度来说，盲目止泻可能导致病菌和毒素滞留在肠道内，加重病情。

（一）分清腹泻类型，对症护理

秋冬儿童腹泻主要分为“感染性腹泻”和“非感染性腹泻”，护理方法完全不同。

感染性腹泻：最常见的是轮状病毒腹泻（俗称“秋季腹泻”）和诺如病毒腹泻。轮状病毒腹泻多发生在6月龄至2岁婴幼儿，初期有发热、呕吐，随后出现频繁水样便或蛋花汤样便，每天5次至10次，容易引发脱水；诺如病毒腹泻可发生在各年龄段儿童，起病急，常先呕吐后腹泻，伴随腹痛、低热，传染性强，容易在幼儿园、学校暴发。

非感染性腹泻：多由饮食不当、腹部受凉引起，比如孩子吃了过多生冷食物、油腻食物，

或睡觉时肚子露在外面受凉，大便多为稀糊状，没有黏液或脓血，孩子精神状态较好，一般调整饮食后1天至2天即可缓解。

无论哪种腹泻，家长最需关注的是“预防脱水”，而不是急于止泻。

（二）腹泻护理“避坑指南”，这3点别做错

在门诊中，我见过很多家长因护理不当加重孩子腹泻，比如“不给孩子喝水”“只让孩子喝米汤”“过早给孩子吃止泻药”。正确的护理方法如下。

1. 及时补充“口服补液盐”。孩子腹泻时，水分和电解质会大量流失，容易引发脱水（表现为口唇干燥、尿量减少、哭时少泪、精神差）。此时要给孩子喝“口服补液盐”（药店可买，按说明书冲调），不要用白开水、果汁或米汤代替——白开水没有电解质，果汁含糖量高，反而会加重腹泻。1岁以内婴儿每次腹泻后喂50毫升至100毫升，1岁至2岁儿童喂100毫升至150毫升，少量多次喂，直到腹泻停止。

2. 不要盲目“禁食”或“忌

秋冬“隐形伤害”：皮肤问题和过敏，别忽视细节

秋冬季节天气干燥、气温变化大，孩子皮肤娇嫩，容易出现湿疹、冻疮、皮肤瘙痒等问题；同时，尘螨、花粉、冷空气等也会诱发孩子过敏，比如过敏性鼻炎、过敏性哮喘。这些“小问题”虽然不像感冒、腹泻那样紧急，但会影响孩子的舒适度和睡眠质量，长期忽视还可能加重症状。

（一）儿童秋冬皮肤护理：“保湿”是关键

很多家长觉得“孩子皮肤好，不用涂护肤品”，但秋冬干燥时，孩子皮肤的水分容易流失，屏障功能受损，就会出现干燥、脱屑、瘙痒，甚至诱发湿疹。正确的皮肤护理方法很简单。

选择“温和的清洁产品”。给孩子洗澡时，水温控制在37℃至38℃（用手腕内侧试温，不烫为宜），每次洗澡时间不超过10分钟，避免用肥皂或碱性强的沐浴露，选择儿童专用的温和沐浴露，每周用1次至2次即可（平时用清水洗）。洗澡后“及时涂保湿霜”。

孩子洗完澡后，用柔软的毛巾轻轻擦干皮肤（不要用力擦），在皮肤还稍微湿润的时候（洗完澡5分钟内）涂儿童专用保湿霜，尤其是面部、四肢、臀部等容易干燥的部位，每天涂2次至3次，保持皮肤滋润。

预防“冻疮”和“皮肤皲裂”。天气寒冷时，给孩子穿宽松、保暖的衣物，戴手套、围巾、帽子，避免皮肤暴露在冷空气中；如果孩子手脚容易冰凉，可在睡前用温水泡脚（10分钟左右），泡完后涂上保湿霜，穿上袜子睡觉；如果孩子已经出现轻微皲裂，可涂含凡士林的护手霜，避免孩子抓挠。

（二）秋冬儿童过敏：避开“过敏原”是核心

秋冬季节儿童过敏多由“尘螨”“冷空气”“花粉”引起，比如孩子早上起床后打喷嚏、流鼻涕、鼻塞，或接触毛绒玩具后皮肤瘙痒，都可能是过敏的表现。

1. 减少“尘螨滋生”。尘螨喜欢温暖潮湿的环境，秋冬季节家长要定期清洁孩子的卧

室，比如每周用除螨仪清洁床垫、枕头、被子，床单、被套、枕套每周用热水（55℃以上）清洗；毛绒玩具、地毯、窗帘等容易积尘的物品，要定期暴晒或清洗，避免孩子接触。

2. 应对“冷空气过敏”。很多孩子对冷空气敏感，一出门就打喷嚏、流鼻涕，甚至诱发哮喘。家长可以在孩子出门前，先让孩子在门口适应几分钟冷空气，再慢慢出门；给孩子戴口罩，避免冷空气直接刺激鼻腔和呼吸道；如果孩子有过敏性鼻炎，要随身携带急救药物（如沙丁胺醇气雾剂），遵医嘱按时用药，避免哮喘急性发作。

3. 警惕“食物过敏”。秋冬季节很多家庭会给孩子吃海鲜、羊肉等“温补”食物，如果孩子是过敏体质，可能会出现皮肤红疹、腹泻、呕吐等过敏反应。家长给孩子添加新食物时，要少量尝试，观察2天至3天，确认没有过敏反应后再逐渐增加；如果孩子已经明确对某种食物过敏，要严格避免食用。

（下转第10版）