

# “春季病”来势汹汹！这些“护身符”，快收好！

春天到来，不少家庭都在策划出游计划。春雨如酒、樱花似雪，草长莺飞放纸鸢、拂堤杨柳醉春烟。爱美的老母亲想着：这下可要好好拍照了！出门前精心捯饬、艳光照人；遛完娃发型凌乱、双目无神。

毕竟，神兽的战斗可不是吹的：充电五分钟，续航十小时！“熬婴”，人家从来不输！可一场突如其来病，瞬间让神兽萎靡下去——这下全家更乱了。春季是细菌、病毒复苏活跃的时候，加上气温多变、出游疲惫，往年有些扛不住就病了。

今天，小编为家长们备上“出游锦囊”，爸妈们做好预防工作，和宝宝尽情享受美丽春天吧！

## 穿多反而易感冒

春季气温回升，细菌、病毒也随之活跃。春季出游时，接触的事物和人群增多，加大交叉感染的机率。婴幼儿各项身体机能还不健全，抵抗力较弱，容易遭受社会的“鞭打”。于是，发热了，咳嗽了……呼吸道疾病患儿在春天的儿科门诊，占了一大半。

专家锦囊：春天外出，早晚温差大，可以带一件轻巧型的薄棉风衣或一件夹斗篷，便于随时增减衣物。家长要记得，别给孩子穿太多。否则，孩子一活动满身汗，脱掉衣服再吹冷风，反而更容易生病。如何判断孩子穿的够不够？摸摸宝宝后颈凉不凉，后颈有汗就是穿多了，无汗又很凉，可以加衣服。孩子出汗后，及时补充水分，白开水是孩子最好的饮品。公共场合戴口罩，可大大降低交叉感染的几率，避免宝宝与有呼吸道症状的人接触。勤洗手，或随身携带免洗手消，及时清洁手部。

## 别让过敏来找茬

春天带来的除了美景，还有花粉、柳絮、阳光、尘螨。武汉儿童医院门诊统计显示，每到三四月，过敏性哮喘、过敏性鼻炎和皮肤过敏的患儿都增加约两成。春季里，各种微生物生长繁殖旺盛，空气中散布着大量细



菌孢子和花粉等过敏物质，它们可是引起过敏性疾病的“隐形杀手”。孩子出现打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒、眼睛发红、湿疹等症状，很有可能是过敏了。这些疾病也有可能发生在没有过敏史的孩子身上。

专家锦囊：对于易过敏的患儿而言，远离过敏原，是最直接也是最有效的解决方法。过敏体质的孩子要注意避免太多接触户外花草，外出可戴上口罩防护。穿贴身衣物前，一定要先放在太阳下晒晒。阳光是天然的消毒剂，可降低过敏的风险。有过敏史的孩子，随身携带抗过敏药物。旅途中，家长如果发现孩子突然出现呼吸困难、剧烈咳嗽等呼吸道过敏症状，尽快送医治疗。

## 小心肠胃闹脾气

节假日里，儿童饮食习惯如果被打破规律，就容易出现肠胃病。也有一部分患儿是在外吃了不洁净食物引起腹泻。此外，孩子

如果吃太多冰淇淋等生冷食物，会损伤胃粘膜，严重的甚至可能造成消化道出血。

专家锦囊：节假日应该保持正常饮食，虾、蟹、海鲜这类食物尽量少食，避免过量食用后引发严重的肠胃炎反应。出游不要携带需冷藏、易变质的食品。可以带上一些宝宝常吃爱吃的蔬果，比如菜泥、果泥，西红柿、苹果、柑橘、柚子、黄瓜。尽量保持饮食规律。天气炎热时，健康儿童偶尔吃一支冰棍没太大问题，但不要突然吃太多生冷食物。旅游劳累后，宜休息一会儿再进餐。餐后应稍休息后再出游，以利于消化。

## 玩得嗨别摔跤

宝宝骨骼和肌肉发育不完全，但又活泼好动，防护意识不足，在外出活动时很容易摔跤或跌伤。

专家锦囊：注意观察活动场地的周围环境，尤其是在一些光线较暗、地面高低不平

的地方，家长们看护孩子要特别注意。行车过程中注意平稳驾驶，要让宝宝坐在后排安全座椅上。随身可带着止血绷带及常用药物，如万金油、风油精、云南白药、创可贴、晕车药、口服补液盐等。

## 春日也要防晒伤

很多家长趁着节假日带孩子前往海边玩耍，或者长时间暴晒在阳光下。其实，春季的紫外线并不是“弱鸡”，孩子皮肤娇嫩，抵抗紫外线能力弱，很可能产生日晒伤。

专家锦囊：孩子在进行户外运动时，一定要做好防晒工作，面部、颈部、手臂和肩膀都要重点涂抹防晒霜，长期在水中活动时更应该选择具有防水功能的防晒霜。此外，家长应该给孩子做好皮肤的保湿工作，保持皮肤的湿润。皮肤出现发红、发烫的情况时应尽量转移到阴凉处，用冷毛巾湿敷，做好保湿防护措施。如若出现严重脱皮、水疱，甚至局部烧灼感等情况，应尽快到专科医院皮肤科就诊，交由医生处理。

## 蚊虫叮咬莫大意

天气暖了，蚊虫也出来“兴风作浪”了。蚊子等昆虫叮咬后出现的过敏现象，被称为虫咬皮炎，也叫丘疹性荨麻疹。蚊子叮咬时会释放毒素，大多数儿童会表现为红色丘疹，继而发展成绿豆甚至花生米大小的红色风团样皮疹，严重患儿还会出现水疱、大疱，抓破后产生皮肤糜烂、渗液等情况。

专家锦囊：家长带孩子郊游时，应注意个人和环境卫生，尽量不去花草茂盛的地方，也不要花草丛中停留。此外，孩子要做好防护措施，除了穿长衣长裤，最好还要喷洒防蚊喷雾。儿童的眼睑、口唇、手背、足背、男孩生殖器部位，组织较为疏松，蚊虫等叮咬后更易出现水肿现象。孩子被蚊子等叮咬后，可先进行局部对症治疗，外用止痒洗剂，如有破溃可外用抗生素软膏。如果孩子瘙痒剧烈，合并有严重水肿或皮肤感染，应尽快到专业医院就诊。

# 喝水也能危及生命？多喝水不如会喝水，保护肾脏健康，这样喝才对！

成人70%的体重都是水，儿童水分占比更多，如果没有水就不可能有生命。水参与了人体所有的生理活动：新陈代谢、消化吸收、输送养分、排泄废物、体循环、平衡体温、润滑关节、保持血容量。

日常生活中我们每天都要喝水，但是你真的喝对了吗？

## 不要等渴了才喝水

呼吸、出汗、皮肤不显性蒸发，每时每刻都在带走水分；我们不要等到身体发出口渴信号时才去大量喝水，因为当我们感到口渴时，其实身体已经有明显缺水了。

在外出或者工作时，可以随身带一个水杯，每隔一段时间喝上两口补充身体丢失的水分。

## 不要执着于8杯水

膳食指南推荐大家一天喝1500-1700ml

水，一个普通的喝水杯200ml，这就是每天8杯水的来历。但是对待明显水肿、少尿或无尿等肾脏功能受损的患者，过多的水分会加重肾脏和心脏的负担，因此要控制水的摄入量，严格用每日出量换算每日入量。

## 不要迷信带功效的水

水最大的功效就是维持我们人体的正常生活活动，能保证干净、卫生的白水就是最好的选择。至于广告所说的山泉水、矿物质水，苏打水等宣传有其他保健功效，并没有靠谱研究认可这些昂贵的水会比我们日常喝的白水对身体更好。

## 早上起床喝水胜过晚上睡觉喝水

晚上睡前大量喝水可能会增加夜尿次数，影响睡眠。有的人肾脏功能不好，会导致第二天水肿加重。

我们在夜里睡觉时，经过一整夜的皮肤

呼吸蒸发，以及尿液排泄会消耗大量水分，身体在早晨一般处于比较缺水状态，血液变得浓缩，粘稠，早起喝水不仅可以补充水分还可以增加排毒。

## 渴了猛喝危害大

很多人在口渴的时候会为一时的痛快，喝大量的水，这些水一下子积聚于胃肠，除胃部感到沉重闷胀外，还影响膈肌活动，影响正常呼吸。大量水分进入血液，可使血容量迅速增加，心脏负担突然加重，导致心肺功能异常。口渴狂饮会使体液中水与盐失去平衡，轻则引起胃肠剧痛，重则危及生命安全。

## 并非所有肾友都能够正常饮水

对于有些肾友，如：肾病综合征、血透、肾衰竭出现少尿或无尿的患者，要严格控制每日进入体内的液体量。

## 透析的患者应这样喝水

每周透析3次者，每日饮水量为500ML加上前一天的尿量，无尿患者每日饮水量不超过500ML；

每周透析2次的患者，每天饮水量为300ML加上24h尿量之和，无尿患者饮水量不超过300ML；总的原则：透析间期体重增长不超过干体重的3%，少吃含钠的食物，如咸菜等，减轻口渴。

## 肾病综合征患者

对于肾病综合征患者，有两个典型的临床表现：大量蛋白尿（24小时尿蛋白定量>3.5g/24h，低蛋白血症：蛋白<30g/L），蛋白漏出过多，大量水分就会渗透到组织间隙，喝进太多水分就会加重负担。这类患者喝水的总液体量，建议为前一天的尿量加500-700ml，体重不能够增长过快。

# 崴脚后千万别这么处理！很多人都这么做过



春回大地，风和日丽。伴着融融暖意，越来越多人走到户外，在运动中感受春天的气息。同时，春季也是运动损伤的高发期，崴脚（踝关节扭伤）尤其常见。崴脚非小事，如果早期处理不当，错过最佳治疗时机，将留下习惯性崴脚等后遗症。

## 崴脚后千万不要这么处理

误区一：用红花油或药酒按摩患处。很多人崴脚之后第一时间会想到用红花油去按摩、推擦患处，这些方法都会促使受伤软组织的血管扩张，使血流加快和渗出增加，加剧局部肿胀和疼痛。

误区二：立即热敷。热敷会引起局部血管扩张，导致局部软组织肿胀加重，使神经受压，产生更大的痛感，有的还会出现局部水泡。

误区三：崴脚而已，没必要去医院。一旦崴脚，需要引起高度重视，不要认为当时没什么事，等到几周甚至一个月后肿胀、疼痛症状仍没有好转才去看医生，若此时拍X线片发现骨折对位不好、关节不稳以及韧带损伤，使骨折和韧带损伤失去最佳治疗时期。

误区四：因为能活动，所以不可能骨折。当发生踝关节扭伤时，即使没有骨折，也会有关节周围韧带的损伤，甚至出现韧带的断裂。事实上，有时即使有骨折，你也可以行走。例如，较常见的内外踝的撕脱骨折，和一些当时没有移位的骨折，都容易被忽视。

## 崴脚处理不规范可能留下后遗症

在急性期内没有正确处理的话，尤其是热敷或者推拿按摩等不规范操作，可能加重微细血管出血，导致瘀肿更加严重；

在急性期内不完善X光片等相关影像学检查，可能会遗漏韧带撕裂和骨折等诊断，导致处理不及时，影响康复周期；

处理不及时后遗踝关节疼痛，还可能会影响身体力线的平衡，导致上位关节膝、髌等的损伤，引起其它部位的疼痛。

## 崴脚后正确的急救方法

崴脚急救，记住以下五个关键词：

制动：停止走动，静止休息，防止二次损伤，减轻组织渗出、肿胀。

冰敷：急性期24~48小时可冷敷，每次10~20分钟，每两次冰敷间隔最好超过2小时，减轻肿胀，缓解疼痛。

加压：使用弹性绷带或弹性大的衣物（例：丝袜），适当加压包扎（松紧适度）减轻肿胀，过度加压会加重肿胀、缺血。

抬高：高于心脏水平。增加血液回流，减轻肿胀，促进恢复。

## 就医：及时就医！

## 这样预防崴脚

加强脚踝力量及平衡能力的锻炼非常重要，平时没事多做提踵踮脚动作。

尽量避免穿高跟鞋或在平整的路面行走。

走路要专心，不要看手机哦。

尽量少腾空跳起。

运动前后注意热身、拉伸。

适度运动，避免过度疲劳。

崴脚是最常见的运动损伤，伤后约四分之一的人留下后遗症，最常见的后遗症就是慢性踝关节不稳。平时加强踝关节功能锻炼，伤后及时就医正确处理，早期康复锻炼可以早恢复，减少后遗症的发生。