

秋冬季 这七种传染性疾病易偷袭孩子



医学科普

秋冬季，各种病毒、细菌肆虐让不少孩子中招。那么秋冬季有哪些常见传染病呢？传染途径又有哪些？预防措施是什么？就此，记者咨询了内蒙古中医医院儿科主任医师杨光路。

□本报记者 马妍



随着生活水平的提高，我们会发现孩子们的身体长得越来越好了，但在身高的优势越来越大的同时，也出现了长得过于好的情况，比如肥胖问题。但是也有部分孩子，家长该给补的都给补了，但是像“打了水漂”，孩子依然是“瘦精精”的。其实，无论是身体消瘦还是肥胖都会影响到孩子们的健康，本期健康养生周刊特邀呼和浩特市妇幼保健院儿童保健科医师汤蓉，听她讲讲孩子胖与瘦背后的问题。

□本报记者 李娟

消瘦、肥胖有碍儿童健康成长

市民周女士的儿子今年10岁，身高155厘米，在同龄孩子中较有优势，可是体重却只有60斤。在日常生活中，孩子厌食不肯吃饭，挑食非常严重。“看着孩子瘦弱的身体，

据杨光路介绍，秋冬季是儿童传染性疾病的高发期，建议家长做好防护：

第一、由诺如病毒引起的急性肠道传染病，主要症状有呕吐、腹泻、腹痛、发热等。此病传染性强，所有人群均易感染。主要通过摄入被诺如病毒污染的食物或水、接触被病毒污染的物品、与感染者密切接触等途径传播。

第二、由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病，主要症状包括高热、畏寒、寒战、头痛、关节酸痛、乏力、食欲减退等，同时伴有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕等上呼吸道症状。传播途径为接触了流感患者和隐性感染者，主要接触了其呼吸道分泌物的飞沫传播，口腔、鼻腔、眼睛等

黏膜。

第三、由肠道病毒引起的疱疹性咽峡炎，主要临床表现为发热、咽痛、咽部充血、口腔黏膜出现散在灰白色疱疹。传播途径以接触患者的分泌物为主。

第四、由肠道病毒引起的手足口病，以婴幼儿多见，先出现发烧症状，手心、脚心出现斑丘疹和疱疹（疹子周围可发红），口腔黏膜出现疱疹或溃疡，有明显疼痛。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。传播途径为接触病人的粪便、疱疹液、呼吸道分泌物及被其污染的手、毛巾、手绢、玩具、床上用品等。

第五、细菌性结膜炎，又称“红眼病”。患者眼球表面充血发红，有

清晰的血丝，还可能会有异物感、烧灼感、痒、怕光、流泪、分泌物增多等症状，传染性极强，人群普遍易感。可能会经呼吸道分泌物传播，还可通过接触患者用过的毛巾、玩具、水龙头、门把手等传播。

第六、流行性腮腺炎，大多数起病较急，有发热、畏寒、头痛、咽痛等全身不适症状。患者一侧或双侧耳下腮腺肿大、疼痛，咀嚼时更痛。传播途径是直接接触患者的口腔飞沫、唾液，一般接触患者2至3周发病。

第七、由水痘带状疱疹病毒所引起的水痘，以发热及皮肤和黏膜成批出现红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。水痘传染性极强，主要通过口腔飞沫传播，也可通过接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等传播。

疾病预防从点滴做起

杨光路提醒，传染性疾病高发期，家长要注意孩子的个人卫生，告诉孩子出入公共场所后要用肥皂和流动水认真洗手。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，避免飞沫传播病菌。家长要给孩

子提供合理的饮食，注意均衡饮食，多吃新鲜的蔬菜水果、全谷类食物等，注意饮水卫生，多喝白开水，少喝饮料，不喝生水，防止肠道传染病的发生。

“适当进行体育锻炼，更加有

助于增强体质，提高免疫力，减少病毒的传染。同时要及时接种疫苗，因为疫苗是预防传染病最有效的手段之一，它可以刺激人体产生免疫力，预防相应的传染病。”杨光路提醒。

儿童消瘦与肥胖，不仅仅是体重的问题

感觉一阵大风就会把他吹跑，可他挑食的毛病却怎么也改不掉，这样的情况让我特别焦虑。”周女士无奈地说。

市民陈先生则有着截然相反的担忧，9岁的女儿从小就是老人们眼中最喜欢的孩子，不仅吃饭好，而且身体胖乎乎的。随着孩子年龄的增长，过大的体重却成为了她的负担。“孩子特别不喜欢运动，走一走、跑一跑都会气喘吁吁，小小年龄体重已经过百，真的不知道该怎么办了。”陈先生说。

据呼和浩特市妇幼保健院儿童保健科医师汤蓉介绍，消瘦是指由于各种原因造成体重低于正常低限的一种状态。通常认为，体重低于同性别、同身长参照人群均值的2个标准差。如果低于同性别、同身长参照人群均值的两个标准差到3个标准差为中度，如果低于3个标准差则为重度。而肥胖是一种由于多种因素导致的体内脂肪堆积过多

或分布异常，通常伴有体重增加的慢性代谢性疾病。随着生活方式和饮食习惯的变化，肥胖问题日益突出。依据世界卫生组织2006年发布的儿童生长发育标准，参照同年龄、同性别和同身长的正常人群相应体重的平均值，计算标准差分值（或Z评分），实测体重大于参照人群体重平均值的2个标准差（Z评分 $>+2$ ）为“超重”，当实测体重大于参照人群体重平均值的3个标准差（Z评分 $>+3$ ）为肥胖。

儿童消瘦和肥胖都不利于健康成长，消瘦的孩子通常存在营养不良和缺乏的情况，会削弱免疫系统功能，使儿童更容易感染疾病。偏瘦的儿童也可能钙元素摄入不足，同时钙元素和骨组织的结合力降低无法维持正常标准导致骨密度较低，增加骨折的风险。而肥胖儿童易患呼吸道疾病，肥胖儿童胸壁脂肪堆积，压迫胸廓扩张受限，顺应性降低，横隔运动受限，影响肺通气功

能，使呼吸道抵抗力降低，易患呼吸道疾病。肥胖儿童也易诱发脂肪肝，重度肥胖儿童脂肪肝发病率高达80%，儿童肥胖是诱发脂肪肝的重要危险因素，高血压、高血脂是肥胖儿童发生脂肪肝的危险信号。

关注儿童体重 助力健康成长

那么，该如何避免孩子出现消瘦与肥胖的情况呢？汤蓉说，首先要优化选择。提供健康食物供给，对营养过剩肥胖的孩子来说，要提供低能量食物，均衡膳食，保证三餐热量合理分配。其中，早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%。对营养不良身体消瘦的孩子来说，则要提供品种多样的食物，正餐适当增加主食和肉类、蔬菜的比例，尤其要保证早餐质量。多提供鱼肉、蛋奶等优质蛋白质。同时，要培养运动习惯，营造良好的运动氛围。