

儿童呼吸疾病扰 中医预防有妙招

□记者 刘志松 通讯员 乔娜

隆冬将至,呼吸系统疾病呈高发趋势,尤其是流感、肺炎支原体感染、腺病毒肺炎、合胞病毒感染等儿童呼吸系统疾病悄然来袭,令很多家长谈“咳”色变。11月28日,记者采访了新乡市妇幼保健院中医科主治医师袁莉莉,请她为大家讲解如何未病先防、感染之后怎么办、痊愈之后如何防止复发等问题。

袁莉莉告诉记者,中医认为,小儿脏腑娇嫩,形气未充,御邪抗病能力弱,易受各种病邪侵袭,易患呼吸系统疾病。中医对呼吸系统疾病的防治,历来有着丰富的经验和优势。



袁莉莉给患儿检查

未病先防

如何正确穿衣呢?“三暖二凉”要牢记,就是背暖、肚暖、脚暖,头部保持凉爽以帮助散热、心胸保持凉爽避免压迫。马甲、袜子常穿,帽子可不戴。孩子活动量大,易出汗,如果生活在有暖气的环境中,可不穿保暖内衣,里面穿薄,外面穿厚,方便及时穿脱,适时增减衣服。

有的时候对于孩子,不光要少穿衣,晚上也不能盖太厚的被子。厚厚的被子会压迫孩子的肺部,使胸廓的扩张程度受限,导致肺的通气量和供氧量相应减少,使其不同程度地出现呼吸急促等缺氧的现象。厚被子透气能力差,导致被子里的温度非常高,会大大增加1岁以内小孩得“捂热综合征”的概率,如果没有及时处理,可能会有生命危险。

孩子怎么吃,也是令家长头疼的大问题。“若要小儿安,三分饥与寒”是老祖宗传下来的养娃经验。如何做到“三分饥”呢?首先是饭量适中:别怕

孩子饿着,一顿饭七八分饱就可以了,吃多反而增加脾胃负担,容易积食;其次是少吃零食:零食、甜饮料之类,热量大、营养成分低,吃多了营养跟不上,而且会影响正餐进食;最后要注意饮食均衡:饮食清淡、少油少盐,饮食应以主食为主,蔬菜、瓜果、肉蛋奶为辅,脾胃不好的小孩吃饭尽量以正餐时间为主,两餐中间不进食,如果需要吃水果,可以跟着正餐,饭后直接吃。

如何做到“动静结合”提高免疫力呢?冬,终也,万物收藏也。冬季,应早睡晚起,顺应太阳的升落,入夜后孩子应当尽早洗漱入睡,早上不建议过早起床,而是等到太阳初升时起床比较合适,不轻易扰动阳气。规律的作息习惯有助于阴生阳长,正气充足,增强抵御邪气的能力,正所谓“正气存内,邪不可干”。适度的户外活动,适当的寒冷,对于提高孩子抵抗力也很重要。

那么,儿童冬季如何正确户外运动呢?选择阳光充足且风不大的时候,进行户外运动,可以进行跳绳、骑车、踢球等户外活动,活动要适度,切勿透支体力、损伤关节。户外活动要注意防寒保暖,避免运动过程中出汗,以身体微微发热为度,建议冬季外出运动时洋葱式穿衣,里、中、外三层,方便出汗后穿脱。对于不会表达自己感受的小龄儿童,可以通过触摸儿童的后颈、背部或小肚子来判断温度,确保温度适宜。

保持情绪稳定,对于呼吸系统疾病预防也很关键。五行中肺属金,肝属木,肝火旺盛会出现“木火刑金”,出现肺燥干咳。冬季宜少思少欲,静心安神。儿童悲啼喜笑,变化无常,情志难以掌控。因此,对于学龄期小儿尽量做好情志的疏导,放学后,应该有30分钟至60分钟的玩耍休息时间,情志畅达,气机调顺,才有利于增强抵抗力。

儿童呼吸系统疾病预防,提高“正气”很关键,“避其邪气”亦至关重要。北方冬季寒冷,儿童形气未充,脏腑娇嫩,不耐寒气,应注意驱寒就暖。说到这里,家长就会疑惑了,明明衣服穿得这么厚这么保暖了,怎么还是这么容易感冒呢?我们说注意保暖,但不能过暖,正如《千金翼方》言“重衣温暖,譬如阴地草木,不见风日,软脆不任寒风”,过暖则背部汗出,毛孔张开,阳气外泄,邪气趁机侵入,出现呼吸系统疾病。

此外,注意日常卫生,切断传染源也很重要。勤洗手:用肥皂和流动水洗手是预防疾病传播的有效方法;注重咳嗽礼仪:在咳嗽或打喷嚏时,应用纸巾或手肘遮住口鼻,以防止飞沫传播病毒;避免接触:在呼吸道传染性疾病高发季节,应尽量减少到人群密集场所活动,避免与患有呼吸道传染性疾病的人密切接触。

既病防变

儿童呼吸道感染多突然起病,主要症状为发热,体温可达39℃至40℃,经常伴有咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞等,部分出现畏寒、寒战、头痛、乏力、食欲减退等全身症状,少部分出现恶心、呕吐、腹泻等。婴幼儿呼吸道感染的临床症状往往不典型,容易合并肺炎,甚至有脓毒症表现,如嗜睡、拒奶、呼吸暂停等。

如果孩子不幸中招,我们该怎么办?首先我们要及时就医,切勿盲目、不合理的自行使用药物,以免延误病情。尤其是1岁以内患儿,出现呼吸

系统疾病应在医师指导下用药。其次,家长应掌握一些轻症儿童呼吸系统疾病的简单处理方法,比如风寒和风热感冒的鉴别,以及简单易操作的家庭推拿手法。

针对反复呼吸道感染的患儿,我们可以采用中西医结合方式治疗,并配合推拿、穴位贴敷、药浴、针灸等中医外治方法,以缓解疾病不适症状。

中药治疗是根据患儿的具体病情制订个性化的治疗方案。中药可以帮助调整体质,增强免疫力,缓解症状,并预防疾病的再次发生。患儿

病后初愈,还比较虚弱,抗邪能力较差,可以考虑服用中药相关制剂进行调理。

中医外治法在儿童呼吸系统疾病治疗及预防中举足轻重,其中贴敷治疗通过在特定的穴位上贴敷药物,利用穴位的作用来修复身体病灶,增强体质。这种方法对于咳嗽、鼻炎等症状特别有效。还有儿童推拿,通过特定的手法刺激穴位,调和气血,改善症状。对于胸闷、气短、咳嗽不止、食欲差等症状,推拿可以迅速缓解。

药浴是中医传统外治法之一,是

通过药物煎汤让患儿浸泡、洗浴,从而达到治疗疾病的方法,可使药性作用于全身,由表及里达到防治疾病的目的。目前中药药浴在儿童疾病中的临床运用范围广,临床疗效显著,以其“简、验、廉、安”的特点越来越被患儿及家属所接受。冬天还可选择易操作的足浴泡脚,调理阴阳,促进患儿痊愈。

针灸在呼吸系统疾病中发挥很好的作用,通过刺激特定的穴位来调节气血运行,增强免疫功能,改善呼吸效率,以及缓解炎症反应。

愈后防复

孩子咳嗽总是反反复复,或者出院之后,总是时不时清嗓子、偶尔咳嗽,该怎么办?这就是中医“治未病”里的愈后防复,也就是呼吸系统疾病感染后怎么预防再次感染。

在清淡饮食、保证营养的基础上,家长可以通过食疗辅助儿童康复。例如,初感风寒时可以饮用葱白生姜茶饮,食欲差时可以使用山药莲藕鲜姜粥,出现干咳时可以使用玉竹雪梨

银耳粥等。感染呼吸系统疾病初愈之时切记大补。疾病初愈,孩子精神状态好转,食欲增强,家长就会心疼孩子,各种山珍海味大补,其实孩子这个时候脾胃还很虚弱,补益过多增加脾胃负担,饮食积滞,抵抗力下降,导致病情反复。不单单饮食需要循序渐进调整,运动也要循序渐进,从轻度运动开始,逐步增加强度。患儿在疾病恢复期需要充分休息,避免过度劳累导

致病情反复。

针对反复呼吸系统疾病感染患儿,还可以采用橘红代茶饮,润肺消炎,理气止咳,促进机体功能恢复的功效。花椒、紫苏叶煮水泡脚,帮助身体抵御外邪,温暖身体,预防呼吸系统疾病复发。捏脊、按揉涌泉等推拿手法,调阴阳、理气血、和脏腑,促使抵抗力快速恢复。

通过这些方法,可以帮助儿童在

呼吸系统疾病后的康复期恢复健康,并有效预防再次感染。如果症状持续或加重,建议及时就医。

袁莉莉表示,儿童养育均在日常的细节里,国医养国娃,养生要从娃娃抓起,自幼给其身、心、衣、食、住、行等各方面正确的指导,长大成人才有好体质。年老养生只是改善一下生活质量,自幼养生才能养出一个好的、生生不息的生命状态。