

# 炎炎夏日 守护好儿童消化道健康

夏季天气炎热,再加上降雨增多、湿度增高,易影响脾胃消化道健康,带来相关疾病症状。而正处于生长发育过程中的儿童胃肠功能相对较弱,在这一季节也更容易发生消化道疾病。那么,有哪些防病保健措施可以帮助孩子远离消化道疾病、强健脾胃呢?记者就此问题采访了有关专家,专家提醒家长不仅要照顾好孩子的日常饮食起居,而且也要重视良好卫生习惯的养成;同时更要在提升健康素养的基础上,不过度焦虑,“平衡”育儿,助力儿童安然度夏,健康成长。



■合理调节饮食起居,守护儿童消化道健康。

新华社发 朱慧卿 作

□本报记者 梁蕾

## 夏季“暑湿”易影响儿童脾胃健康

“在夏季,儿童的消化道健康尤其需要关注,这主要与夏季的气候、环境变化,以及儿童自身生理发育特点等因素有关。”石家庄市第五医院儿科主任李博表示,夏季气温高、湿度大,为各种细菌、病毒等病原体的快速繁殖创造了条件;在这种气候下,食物易腐败变质,若储存不当或生熟交叉污染,极易引发感染性腹泻、食物中毒。而且随着夏季户外活动增多,儿童若不注意手卫生(如饭前便后洗手不彻底),在食用冷饮、冰镇水果或不卫生的路边摊等食物后,就有可能“病从口入”。尤其是儿童的胃肠屏障功能较为薄弱,胃酸分泌相对较少(pH值偏高),对病原体灭活能力弱;且肠道黏膜免疫系统(如sIgA分泌)尚未发育完善,抵抗力较低,这些因素都使得儿童较容易出现消化道病原微生物感染的情况。

另外,从中医角度来看,“小儿脏腑娇嫩,形气未充”,尤以“脾常不足”为突出特点,即脾胃运化功能脆弱,易受外邪与内伤所扰;而夏季主气为“暑”“湿”,二者相合为“暑湿”,最易阻滞中焦气机,导致脾失健运、胃失和降,从而影响儿童的脾胃消化健康,可表现为食欲不振、口淡乏味、脘腹胀满、大便稀溏或黏滞不爽、舌苔厚腻、精神倦怠等“暑湿困脾”证。

## 饮食调护 护脾、避暑湿、防积滞

儿童在夏季如果贪食冷饮,寒邪直中脾胃,可致“脾阳受损、运化失司”,出现腹痛喜温、泄泻清稀、舌淡苔白滑等“寒湿困脾”或“脾阳虚”表现;若过量进食肥腻食物、生冷瓜果(尤其是未洗净的水果或过量摄取寒凉水果),则易致食积停滞,郁而化热,导致“乳食积滞”证,表现为口气酸腐、腹胀拒按、大便酸臭、夜间啼哭、舌苔黄厚等。因此,在夏季对儿童的饮食进行合理调节,对于防病

来说是非常有必要的。李博主任建议儿童的夏季饮食应以“护脾、避暑湿、防积滞”为纲。

首先,要少吃或不吃冷饮。对于低龄儿童来说,冷饮(冰棒、冰镇饮料等)能不吃就尽量不吃;年龄大些的儿童如果坚持要吃,则可每日限1次,并小份量(如半根小冰棒)食用,且必须在餐后1小时以上、无腹胀不适时食用;食用后还可喝少量温姜枣茶,以帮助暖中和胃。

其次,水果最好常温吃。像西瓜、甜瓜等多汁且性偏寒凉的水果,宜常温食用,儿童每次食用时,量最好不要超过100克(约1小碗);空腹吃水果,冷藏取出后不要立刻吃;切开未冷藏的瓜瓤在隔夜后不可再吃(细菌在25℃下2小时即可倍增)。

此外儿童还要注意饮食有节,建议三餐规律,宜食用“温软、易消化、少负担”的食物;禁忌生冷油腻以及煎炸食物,禁止食用蜜饯、辣条等高盐、高糖、高添加剂食品,并避免过量进食奶制品。

## 起居规律 顺时养生

顺应四时季节变化而适时调整起居养生等,符合中医“治未病”的理念,因此家长应帮助孩子适当调整起居及生活环境,以适应夏季的季节特点。“睡眠是天然的‘胃肠修复剂’,家长应保障孩子在22:00点前入睡,保证充足睡眠。”李博主任表示,早睡可以保证在夜里子时进入深度睡眠,而中医认为子时胆经当令,利于肝胆疏泄与脾胃运化;另外,中午还可以让孩子小憩30分钟左右,但需注意午睡时间不宜过长,以免导致气机壅滞。

在家居环境方面,建议室内空调温度在26—28℃,避免冷风直吹腹部与后颈;进出室内外温差>7℃时,及时增减薄衣(尤其注意保护肚脐与足心),防止寒邪直中脾胃而引发肠痉挛或运化失司。

适度活动有助于升发阳气,因此李博主任建议,每日可安排儿童进行30分钟左右的户外温和运动(如散步、拍球、八段锦儿童版等),以运动后微微出汗为宜,忌大汗淋漓,以防过度出汗耗气伤津;运动出汗后要及及时擦干汗

水,并更换干爽衣物,不要立即吹风或冲凉水澡。

“此外,情绪也是‘脾胃之药’,家长在夏季也要注意帮助孩子调节情绪。”李博主任表示,在夏季易心火旺,儿童可表现为易烦躁哭闹;且“思伤脾、怒伤肝、肝郁克脾”,因此家长应主动营造轻松氛围,尤其需注意避免在孩子进餐时批评、催促或看电视等,让“吃饭”回归愉悦的生理过程,保证正常消化。

## 讲究卫生 大人孩子都得注意

良好的卫生习惯能避免“病从口入”,因此李博主任提醒手卫生一定要重视,不可敷衍。家长应教会孩子掌握“七步洗手法”,外出时可使用免洗手消毒凝胶(含≥60%酒精)作为补充;但需要注意的是,在饭前、便后、接触宠物/沙土/公共设施后,洗手时必须用流动水+肥皂清洗至少20秒(可以唱两遍《生日歌》以计时)。

“不仅是儿童,家长以及居家环境也要注意保持卫生。”李博主任表示,家长在处理生肉、蛋类后务必要彻底洗手,再接触儿童餐具或喂食;切菜板、刀具等严格生熟分开,并定期沸水煮烫消毒;居室每日定时开窗通风2次(避开日照最强烈的11—15点),使用湿拖把清洁地面,减少尘螨与霉菌滋生。

“需要提醒的是,帮助孩子预防消化道疾病,不是把他们‘关进无菌舱’,什么都不接触,而应是帮助他们在真实世界中逐步建立免疫耐受与肠道稳态。”李博主任提醒,真正的健康来自“平衡”,如寒热平衡、动静平衡、攻补平衡、人与自然的平衡等,家长在育儿方面不要过于焦虑,而应在提升自身健康素养、增加健康知识储备的基础上,以规律代替随意、以温和代替过度。例如,既要讲究卫生,同时在保证必要卫生的基础上,也要允许孩子接触适量的环境微生物(如干净泥土、宠物毛发等);同时保障膳食纤维摄入(全谷物、豆类、彩色蔬果),维持健康菌群多样性。真正的健康守护,不在于规避所有风险,而是让孩子在日常生活中自然强健脾胃,涵养正气,顺应时节变化,茁壮成长。

⚠ 医生提醒

## 老年人不慎跌倒该怎么办

□本报记者 梁蕾

受身体机能衰退、环境等因素影响,老年人相对容易发生意外伤害,且跌倒所带来的软组织损伤、疼痛以及骨折乃至长期卧床等都会给老年人带来较严重的健康后果。因此老年人需注意通过增强肌肉力量、平衡能力,及时治疗控制基础疾病,并适当改造居家环境等,来预防跌倒风险。此外,有关医生提醒,老年人也要掌握一定的跌倒后应对措施,一旦不慎跌倒,及时、正确处理才能够防止骨折或加重伤情。

## 跌倒后不要马上起身

“老年人在不慎跌倒后,千万别着急撑地、猛站或

硬撑着走路。”石家庄市第二医院骨一科副主任王浩汀表示,老年人多存在骨质疏松的情况,跌倒后很有可能会发生轻微骨折,若骨折本来是嵌插稳定型,此时强行站起或扭动髋部,都可能会造成骨折移位,从而加重损伤、增加坏死风险。正确的做法是,在刚跌倒后老人应保持原有姿势,原地缓慢自查,可以安静地躺或坐1—2分钟,再缓慢活动,如轻轻动一下脚踝、膝盖、髋关节,可重点感受髋部、大腿根、腰、手腕、肩膀等部位有没有刺痛、按压痛,如果某一部位一动就剧痛,则应高度警惕发生骨折。

需要注意的是,对于疼痛部位严禁随意按揉、拉扯或掰动关节等,也不要马上热敷,这是因为,若存在骨折损伤的话,揉搓和扭动会直接加重错位、损伤血管神经。

此时应呼叫家人或旁边的人寻求救护;在转移挪动时,需注意整体平移、全身一块翻身,不要单条腿用力,也不要扭胯。

## 严格制动避免二次加重骨折

“如果跌倒后发生骨折,则需严格制动,减少活动,并做简单的临时固定,及时就医。”王浩汀副主任提醒,当跌倒后发生骨折,髋部、大腿等部位疼痛时,绝对不要走路、不要负重、不要盘腿、不要侧身压患侧;可以在双腿中间夹枕头、衣物等做简单的临时固定,保持下肢中立位,避免腿外旋、内收;并且要及时就医,通过拍片或CT等相关检查明确诊断,排除存在隐匿骨折的可能。