

宝宝一生病，我们最经常见到的情形是什么？是全家如临大敌，惊慌失措，手忙脚乱……

可是最近记者采访了多位专家，他们不约而同地表示，在孩子“生病”以后，做家长的大可不必如此慌张。天下所有的父母最大的心愿就是希望宝贝健康地成长，但是宝贝要从一棵幼苗成长为一棵参天大树，期间难免风风雨雨。感冒、发烧、拉肚子、咳嗽，是每个孩子成长都必须经历的。有时候孩子“生病”并不是真正的生病，只是他们——“成长的信号”。大人太过紧张，反而会加剧孩子对疾病的恐惧。专家们呼吁家长们，尊重疾病发展的规律，警告家长们太过心急反而会害了宝宝，告诫家长们别过于依赖药物，特别是抗生素，有时药物带来的危害甚至超过疾病本身。



## 别把孩子生病 太当回事

### 孩子发烧不一定是病

A

面对正在发烧的宝宝，许多家长心急如焚，恨不得宝宝吃了药，体温立即回到36.5℃。

应对宝宝感冒发烧，是每个为人父母的必修课。这门课也许你已经上了几年，可当宝宝又一次发烧时，你仍可能惊慌失措、手忙脚乱地抱着孩子往医院跑。

其实，孩子发烧不一定是生病，也不一定是坏事。儿科专家李宏说，其实发烧本身只是一种症状，而非一种疾病，它代表着身体对抗外来病原体侵袭所出现的正常反应，有的时候也不一定是由感染引起。孩子比大人更容易发烧，为什么？是因为他们的免疫系统比成人活跃得多，他们正处于迅速生长期，小身体每分每秒都在发生着巨大的变化，这些变化一部分就可能表现为发烧。

李宏说，发烧会出现在孩子的许多重要的生长发育阶段，比如说萌芽时、关节生长时、接种疫苗后，以及第一次入幼儿园后（第一次真正进入社会，大量的信息刺激会引起宝宝们的身体发生变化）等。总之，发烧并不一定就是生病。对于这些情况引起的发烧，只要体温不超过38.5℃，且精神活跃，食欲旺盛，宝宝哭闹不厉害，就无需特殊处理，多给宝宝喝些开水就行了。

此外，儿童的体温调节中枢发育不完善，一些外在因素也常常可能引起他们体温的上升，比如刚洗完澡、刚喝完奶、刚运动后、穿得太多等。

就算真的是病毒细菌感染引起的发烧，家长也别和它过不去。面对正在发烧的宝宝，许多家长心急如焚，恨不得宝宝吃了药，体温立即回到36.5℃。儿科专家沈振宇说，家长别对退烧太心急，其实发烧不是“敌人”，而是帮助宝宝康复的“战友”。发烧时宝宝体内白细胞杀伤力会提高，而细菌和病毒的活力则相应下降，有利于宝宝的康复。

甚至还有观点认为，发烧还有利于儿童的正常成长发育。不少孩子经过一场发烧后，好像长大了，思维能力、语言表达能力会有提高，究其原因，就是因为发烧加快了脑细胞的代谢和新生。就像异物吸入气管后会引起咳嗽一样，咳嗽是人体清除异物、自我保护的表现。

### 就算生病也未必是坏事

B

对于各种各样的病原体，孩子只有在一次次的生病中，机体才会产生针对这些病原体的抗体，抗病能力也会越来越强。

很多家长都有过类似这样的经历：该睡觉了，孩子却开始哭闹喊疼，非要妈妈揉一揉。回想一番，白天没磕没碰，仔细检查也没有异常。大人越想越害怕，最终还是放心不下，赶紧奔医院检查，医生多半解释说一切正常，只是“生长痛”罢了。

原来“生长痛”是儿童生长发育时期特有的一种生理现象，多见于3至12岁生长发育正常的儿童。一般认为生长痛的“病因”与骨骼生长迅速有关，儿童骨骼生长迅速，而四肢长骨周围神经、肌腱、肌肉生长相对较慢，因而产生牵拉痛。儿童过度活动，或发育中组织代谢产物过多，引起酸性代谢产物堆积，从而造成肌肉酸痛，也被认为是儿童出现生长痛的原因。

很多家长感觉孩子三四岁前很难带，动不动就生病，过后就好了很多，其实这里面也有此前“生病”的功劳。每个宝宝从母体得到的抗体（免疫球蛋白），在出生6个月时基本消耗完，此时他的抵抗力最弱，最容易患病。随着年龄的增长，孩子的免疫系统逐渐发育成熟，抗体的产生能力也逐渐增加。对于大千世界中各种各样的病原体，孩子只有接触了它们，在一次次的生病中，他的机体会产生针对这些病原体的抗体，抗病能力也会越来越强。

有的家长抱怨说，自己的孩子好像一年到头都在感冒发烧。沈振宇解释说，儿童上呼吸道感染若引起咳嗽可能会持续6到8周，有时家长感觉孩子感冒刚好又感冒了，可能这是一次感冒的反复。如果一个孩子一年内上呼吸道感染不超过6次，家长都不用过于担心，部分孩子会在6到7岁再经历一次“小发育”，免疫力会有进一步改善，经常上呼吸道感染的情况会减少。

### 病好得太快不见得是好

C

每一种疾病都有其自身发生、发展到康复的规律，所以不能因为大人自己担心，就要求医生立即把病治好。

以普通的感冒发烧为例，完全康复至少需要一个星期。很多家庭都有这样的遭遇，白天刚带宝宝去过医院，把温度降了下来，可一到晚上宝宝再次发烧，一家人又手忙脚乱地把宝宝送到医院。明明吃了退烧药，体温为何仍会反弹？肯定是白天开的药不管用，干脆换个医生看，或换家医院看吧。有的宝宝一场感冒去了四五家医院看，终于在最后一家医院给看好了。并不一定是最这家医院的医生水平高，而是宝宝的病本来就该好了。

沈振宇解释，宝宝的发烧出现反复其实很正常。他发烧是因为体内感染了细菌、病毒，出现了炎症。就算宝宝吃了抗生素或抗病毒的药物，但炎症并不能立即消失，退烧药也只是暂时将温度降下来，当药效一过体温会再次上升。他说，在儿科门诊中，经常也可能遇到有家长要求医生开退烧针，他们会认为打上一针会比吃药好得更快。沈振宇解释，目前临床中仍在使用的退烧针有氨基比林、安乃近等。不过这些药在发达国家已经禁止使用了，原因在于它们的退烧效果并不好过口服药，但副作用很大，甚至可能发生严重的副作用。我国虽然仍未禁用这些药物，但临床医生会掌握，尽量少用。

记者了解到，在一些医院的儿科，有些时候当家长过于“强势”（实在是因无知导致的），一定要求孩子当天退烧，不得已医生只好给孩子开激素类药物，表面上孩子的烧退了，但不必要的激素使用会对孩子的健康造成危害。



### 养育孩子多些感受少点焦虑

D

大人对孩子生病的焦虑，对孩子的心灵和生长发育都有非常大的负面影响。

我们的父母对孩子生病如此焦虑？李宏主任分析说，现代家庭中的父母是非常“重视”却又“忽视”孩子。他们可以为孩子的衣食住行、早期教育一掷千金；但躁动的生活和内心，让他们不能够安安静静地享受和孩子在一起的时间，感受孩子成长点滴的变化，感受孩子给生活带来的无尽生机和乐趣。就算周末有时间陪陪孩子，吃饭时大人们个个在看手机；和孩子玩时或是心不在焉，或是大人们带有目的地设计游戏、引导游戏，总想通过游戏灌输给孩子点什么。这种功利的、敷衍的亲亲时间让家长失去了感受孩子的机会。当一个人的内心没有感知力后，也就缺乏了安全感，很容易被铺天盖地的信息（包括健康信息）所“绑架”，人就变得格外焦虑了。

心理科专家张柏芳介绍，生病中的孩子会感到身体上的难受，但并不会恐惧，可当孩子们看到大人非常的焦虑时，会凭空增加他们对

疾病的恐惧，人在恐惧和紧张的状态下机体的免疫功能是受到抑制的，反而不利于疾病的康复。

就算是在日常生活中，父母的这种焦虑也是会传染给孩子的，哪怕还是牙牙学语的幼儿。孩子的精神不放松，无时无刻都能感受到关注和压力，势必会影响身心发展。于是我们常常能看到，大人小心翼翼照顾下的孩子却反而长得如“豆芽菜”体弱多病。孩子的认知也可能受到父母焦虑的影响，当他成人后也可能为自己身体小小的不适疑神疑鬼，反复检查，惶惶不可终日。

写到这里，我们并不是否定医学，更不是建议您孩子病了不要去医院。在这个社会充满了各种细菌和病毒，我们能保护宝宝一时，不可能保护他们一世，唯有他们自己不断地增强自己的抵抗力，才是最好的方法。养育孩子本不应该被担心、焦虑占了大半，多和孩子一起在阳光下恣意奔跑、玩耍吧，除了能给孩子更好的体魄，还能感受到小生命所带给你的无尽的惊奇、喜悦……

### 测试题

#### 你对孩子生病过度焦虑吗？

下面是一个你对孩子健康的是否过度焦虑的小测验，如果有5道以上（含5道）的题目都回答“是”，那么您就可能是过度焦虑了。

1. 孩子一有不舒服，我就心神不安，高度紧张。
2. 孩子生病的时候，我希望每时每刻陪在他身边。
3. 孩子一生病，我就会很自责，觉得没有尽到父母的责任。
4. 孩子生病的时候，我多数会请假在家里陪他。
5. 一到流感的时候，我就特别担心孩子的身体。

### 这些育儿误区你有吗？

家长这种焦虑除了表现为孩子一生病，大人就惊慌失措，还表现为把消炎药当家里的常用药，把家里打扫得一尘不染，让孩子与病菌隔离，以及担心孩子缺这少那，拼命给孩子补各种营养品。

#### 误区一 把消炎药当家里的常用药

孩子咳嗽、感冒、流鼻涕了，吃点消炎药会好得更快，许多家长都有这样的想法，还认为越贵、越高级的消炎药就越好。在门诊常能见到家长要求医生给孩子开“最好”的消炎药，甚至还有家长因担心孩子生病“预防性”地给他吃消炎药。我们俗语中所说的消炎药指的就是抗生素。

抗生素真的有那么神吗？沈振宇解释，大多数感冒都是由病毒感染所致。抗生素有一个共同特点，那就是只能杀死细菌，对病毒无效。孩子患感冒时，如果没有并发细菌感染，是不需要服用抗生素的。儿童腹泻分感染性和非感染性两种。感染性腹泻绝大多数是由病毒引起，用抗生素是没用的；非感染性腹泻都无需抗生素治疗，这样有接近90%的儿童急性腹泻是不需要用抗生素的。滥用抗生素不仅造成经济浪费，还会引起耐药菌株增长、菌群失调等副作用。

#### 误区二 家里越干净孩子越少得病

中山大学附属第一医院耳鼻喉科变态反应专科李华斌教授接受记者采访时介绍，和20年前相比，鼻炎发病率上升了一倍，这意味着在普通人群中约有50%的人患有鼻炎。除了儿童过敏性鼻炎患者明显增加，现在的孩子也显得特别娇气，动不动就生病，要打吊针住院。李华斌分析这部分儿童的家庭可能太干净了，特别是家庭条件优越的孩子在生活中会受到更多“保护”，洗手用消毒液，口渴喝纯净水，活动多在空调房

6. 幼儿园里只要有小朋友感冒，我就不让孩子去幼儿园了。

7. 我很少带孩子到人多的地方去，因为人多病菌多，会影响孩子的健康。

8. 我从不让孩子吃别人的东西，怕不卫生。

9. 我要求孩子，与小朋友玩后一定要洗手。

10. 我相对其他家长更关注孩子的身体健康。

11. 孩子不在我身边时，我总感觉心里不踏实。

12. 我非常关注孩子吃饭，哪顿饭吃得少，我会想他是不是胃口不好，消化系统出问题，生病了，或会不会营养摄入不足。

内，这种看似很安全的生活，反而减少了孩子们锻炼自己皮肤、呼吸道、消化道黏膜，乃至整个免疫系统的机会。

李华斌说，有孩子的家庭，特别是在孩子0到3岁免疫系统正在发育的重要阶段，家里不妨“脏”一点，让孩子接触下宠物、玩玩泥土，对免疫系统是个锻炼，避免将来成为过敏体质，动辄就患上过敏性鼻炎。

#### 误区三 补足微量元素不输起跑线

许多家长存在一个认识上的误区，看见别的孩子都在补钙，如果自己的孩子不补就好像吃亏了一样。于是带着孩子在做儿童保健时要求医生扎个手指或抽血，看看是否缺钙或缺其他微量元素。有的干脆直接买来补钙、补锌、补铁的保健品给孩子喝。

沈振宇介绍，一般来说，孩子满月后可以补充鱼肝油和补钙，建议补到2.5到3岁，对孩子的健康有益。除此之外，是否缺锌，是否铅中毒等，只要孩子没有症状医生一般不建议抽血检查，也不需要额外补充。要知道一个孩子的营养状况是否正常，方法其实很简单。第一个是看孩子进食状况；第二个是看孩子的生长发育水平，跟同龄月份或年龄的孩子相比，他的身高和体重如何；第三个是看孩子是不是经常生病。对于能够均衡进食，不特别偏食，而且有一定户外活动的孩子是不容易缺这少那的，如果不缺就不需要额外去补。补过头反而对孩子的健康有害。

（羊晚）