

# 做好准备让宝宝远离夏日病

## 腹泻

夏季宝宝之所以常常腹泻，是因为夏季的高温给病菌繁殖创造了良好的条件，而儿童肠道尚未成熟，很容易受到病菌的污染，再加上冷饮等都会造成宝宝消化功能紊乱，让宝宝容易受腹泻的“侵袭”。

轻型腹泻的宝宝每天排便数次至十余次，粪便呈蛋花汤样，偶有溢乳及呕吐，轻微腹胀等；而重型腹泻的宝宝每天排便十次以上，粪便呈水样，有酸臭味。

## [应对方法]

专家表示，如果宝宝腹泻不太严重，只需饮食调整即可。当宝宝腹泻时，饮食宜清淡；同时限制脂肪和碳水化合物的摄入，以减轻宝宝腹泻症状。为防止宝宝腹泻脱水，必须及时补充水分。但如果宝宝腹泻次数较多，或出现口唇干燥、两眼凹陷、面色发灰、尿量减少及皮肤失去弹性等症状，必须立即送医院诊治。

## [预防方法]

预防宝宝夏季腹泻，最主要的是注意卫生。宝宝的餐具最好高温消毒，同时做好防尘和防虫。与此同时，隔夜、变质的新鲜食物不要给宝宝吃。除此之外，尽量控制宝宝不要吃太多冷饮，并注意夜晚吹空调时做好宝宝的腹部保暖工作，以免腹部受凉引发腹泻。

## 中暑

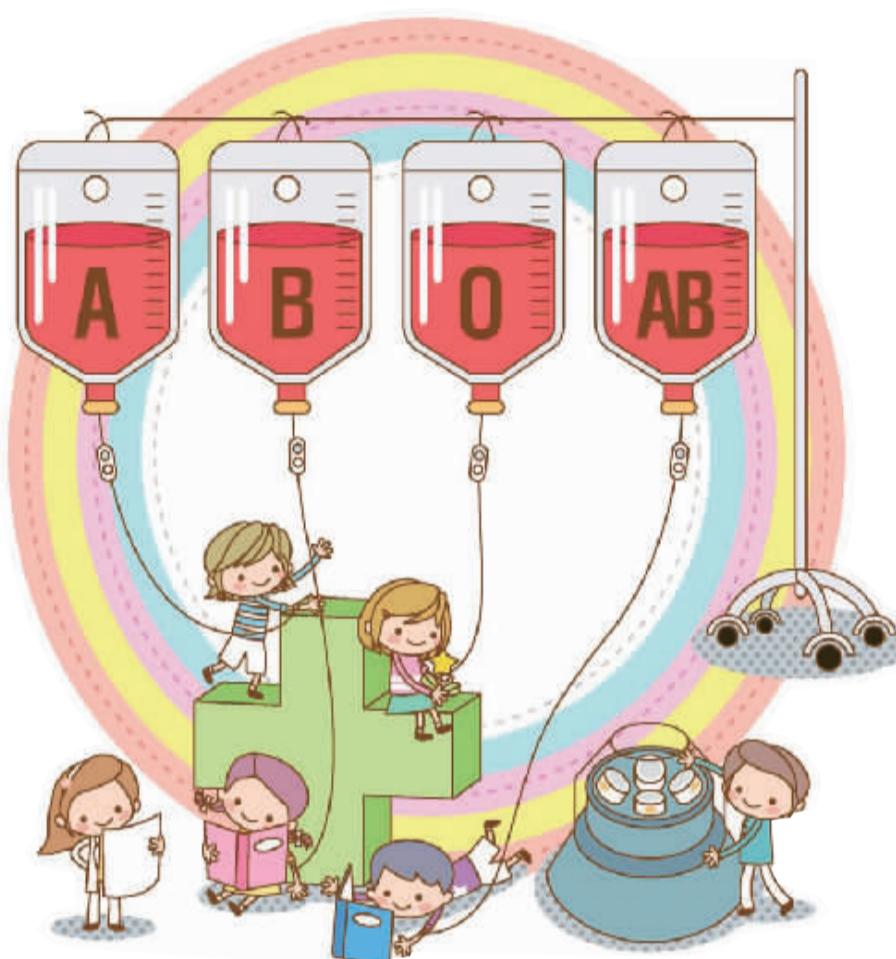
夏季天气炎热，很容易引起体内余热大量蓄积，即中暑。儿童中暑时体温检测一般为38℃~39℃左右，严重的可高达41℃以上。儿童中暑时容易出现惊厥和昏迷，严重时引发脑水肿、呼吸衰竭和重要肝脏器功能损害。

## [应对方法]

可先将宝宝移至阴凉处褪去衣物，同时打开电风扇或空调，以便尽快散热。与此同时，采用一些常规有效的物理降温方法，如用湿凉毛巾冷敷儿童头部，或用温水擦拭身体，一般都能达到降温解暑的效果。待儿童意识清醒后可让其饮服绿豆汤或淡盐水等解暑。如果以上物理手段不奏效时，必须赶紧将宝宝送往医院急诊。

## [预防方法]

夏季宝宝外出要避开高温时段，最好选择上午10点前和下午4点后。带宝宝外出时，要带好防晒用具，以免宝宝在太阳下长时间暴晒。除此之外，要让宝宝多喝些绿豆汤和淡盐水，每天勤洗澡、勤擦身。



## 痱子

痱子周围稍红，有痒和灼热的感觉。如果婴儿挠抓，容易感染，引起汗管及汗腺发炎、化脓，形成疖疖，俗称痱毒。

## [应对方法]

专家表示，得了痱子，可以用马齿苋、蒲公英或者野菊花100~200克煎水，凉温后外洗，然后搽痱子粉或者痱子水。

## [预防方法]

夏季要给宝宝常洗澡，并穿轻薄的棉质衣服，以便让宝宝保持皮肤干爽。



## 红眼病

病毒性结膜炎俗称红眼病，是夏季宝宝最易被染上的眼科传染病之一。中日友好医院儿科主任医师周忠蜀表示，宝宝红眼病的早期症状有双眼瘙痒不适，有异物感、烧灼感，接着眼睛红、肿、痛、眼屎多、怕光流泪、不敢睁眼，可伴发热、头痛。

## [应对方法]

专家表示，如果是病毒感染引起的红眼病，可用温盐水轻轻清洗宝宝的眼睛，让宝宝眼睛周围保持清洁。如果宝宝的眼睛2周后还没有好转，就要带他再去看医生。如果是接触了过敏性的物质造成宝宝患红眼病，应让宝宝远离过敏原，同时选择治疗过敏性结膜炎的滴眼液或抗过敏药物。

## [预防方法]

要让宝宝勤洗手，不用手揉眼睛，同时流行期少带宝宝到游泳池、游乐场等人口密集的公共场所。

(据京华时报)

漫漫炎夏，是幼儿常见疾病的高发季节。夏季幼儿常见病都有哪些？这些常见疾病又该如何防治呢？专家表示，作为家长，应该提前做好准备，让宝宝安全度夏。

## 伤风感冒

由于宝宝的体温调节中枢及皮肤散热、保温调节功能都差，夏天室内空调环境和室外高温环境温差大，使得伤风感冒非常频发。

## [应对方法]

专家表示，感冒很常见，但是不同的孩子表现不一样，除了呼吸道症状，感冒也会出现消化道症状，当孩子反复肚子痛，不要只考虑消化道症状，有可能是反复呼吸道感染引起的肠系膜淋巴结肿大。不要乱吃抗生素和退烧药，要掌握指征，必要的话及时检查血常规。

## [预防方法]

夏季室内空调温度不宜开得过低，同时注意保持室内环境的清洁卫生和干燥通风。

## 蚊虫叮咬

夏天蚊虫肆虐，宝宝幼嫩肌肤最容易成为攻击对象。宝宝被蚊虫叮咬后，不仅存在感染风险，且会留下色素沉积，反复抓破结痂，严重的还会转变成蜂窝性组织炎。

## [应对方法]

专家表示，孩子被蚊虫叮咬后，如瘙痒明显，要及时帮助孩子止痒，制止孩子抓挠。因为感染都是在皮肤抓破后才出现的。局部瘙痒但没有抓破时可用风油精、清凉油、炉甘石洗剂或荷酚液外搽止痒，如果瘙痒特严重，可以局部用激素软膏。

## [预防方法]

夏季要格外注意居家环境的清洁，每天睡觉之前，最好给宝宝使用蚊帐或者用电蚊拍灭蚊。外出时，最好带上万金油、绿油精、风油精等防蚊药品。

