



发热 过敏 肥胖 儿童健康正确应对

□本报记者 林颖

6月7日晚,由《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端主办的《大医生开讲》直播栏目,以“健康一‘夏’,为爱‘童’行”为主题,邀请了福建省立医院儿科主任医师王滔、福建省福州儿童医院呼吸科主任医师林娟、福建省儿童医院发育行为儿科住院医师黄婷三位医生做客直播间,针对发热、过敏、肥胖,这三个家长十分关注的儿童健康话题,在线开讲。

截至目前,多平台在线观看与回看人数超27万。



1 孩子夏季发热 可以适当吹空调和风扇

发热是每个孩子都绕不过的问题,孩子一发热,父母和长辈便如临大敌,如何正确应对发热,是每个家长的必修课。

不少家庭在应对孩子发热问题上容易犯错误。王滔举例说,比如,不少老人的传统观念是孩子发热不能见风,所以孩子发热时反而给他们加衣服,让他们捂



王滔

汗,这么做不易于降温。正确的方法,根据外界温度,适当增减衣物,夏季还可以吹吹风扇(不可直吹)或空调帮助降温。

有些人认为,在身上擦点酒精降温效果好,其实小孩子的皮肤比较娇嫩,不适合用酒精帮助降温。可使用温水擦拭的方法物理降温,不推荐用冰块。

2 反复不明原因发热 需排除罕见病可能

讲座中,王滔特别提到了儿童长期不明原因反复发热的情况。他建议家长要注意带孩子找专业团队,排除罕见病的可能。

王滔在不久前遇到的一名患儿,从1岁多开始反复发烧,一个月发热十多天,还伴随着关节痛、腹痛。家长曾带着孩子在省内外四处就医。最终在王滔的帮助下,孩子随访了两

年。王滔对该男孩前期基因测序的50G数据进行再分析,找到一个有问题的基因,经过功能验证,基本确定这个致病基因,明确孩子患有一种罕见病。目前在激素和药物治疗下,孩子病情得到了良好控制。

激素副作用大,家长不可随意滥用,一定要先查明病因,确定是利大于弊的情况下正确使用。

3 怎么判定孩子是否对蛋白过敏?

有些孩子在吃了海鲜、奶制品或蛋类后,皮肤就出现皮疹、风团等症状,很可能就是蛋白质过敏。当然,蛋白质过敏的孩子还可能出现腹泻或便血的症状,家长要引起重视。



林娟

林娟提醒家长,如果母乳喂养的宝宝出现上述症状,要注意观察妈妈的饮食结构。如果妈妈吃过海鲜、奶制品或蛋类后,宝宝出现了上述症状,可以判定宝宝也是对蛋白质过敏。

可以带孩子去医院做个常见食物或吸入物的过敏原检测,进一步明确孩子对哪些东西会产生过敏。

4 儿童过敏是个渐进的发展过程

儿童过敏现象越来越多见。过敏有个发展过程,过敏体质的孩子刚出生时皮肤容易出湿疹、特异性皮炎,随着年龄增长,会表现为食物过敏。如果没有及时治疗,还会出现过

敏性鼻炎、中耳炎,再到后期就发展为哮喘。

“过敏的孩子小的时候要尽量回避过敏的食物,包括那些‘隐身’的过敏食物,比如对奶制品过敏的人群要小心藏

在蛋糕、面包,甚至益生菌中的牛奶成分。”林娟说。

对某种食物产生过敏的情况并非一成不变。随着机体发育,可能小时候对某种食物过敏的孩子,长大之后就不会过敏了。

5 孩子过敏究竟看什么科合适?

“孩子过敏看什么科,可以根据孩子的过敏症状来判定。”林娟指出,如果以皮肤过敏为主要表现,可以去皮肤科就诊。若以过敏性鼻炎为主要表现,可以去耳鼻喉科治疗,若以哮喘为主,可以去呼吸科。

“当然有些孩子的过敏涉及全身多个系统,或者家长难以判定孩子是否为过敏,直接去儿内科或者一些医院的过敏多学科门诊做个全面评估,有些严重过敏也可能是罕见病导致。”王滔说。

6 孩子多胖才算胖?

很多孩子的胖,在家长眼中那只是壮。那么,孩子到底多胖才能算肥胖呢?黄婷给出了几种测量方法。

第一种方法是测算身体质量指数BMI,它是对儿童身高和体重的简单计算。 $BMI = \text{体重}(kg) / \text{身高}^2(m^2)$ 。结果算出来后,再对照中国的BMI标准。

如果范围在 $18.5 \sim 23.9 kg/m^2$ 之间,是正常的身高、体重比例。

如果 BMI 在 $24 \sim 27.9 kg/m^2$ 之间,那是超重;

如果 BMI 在 $28 \sim 29.9 kg/m^2$ 之间,那是肥胖。

超过 $30 kg/m^2$,就是重度肥胖。

有些孩子可能脂肪大都堆积在腰部,其他部位不会太胖,这时可以通过量腰围来判断。准备一把皮尺,让孩子两脚并拢直立,露出肚皮,皮尺沿腋中线、肋弓下缘和髂嵴连线中点(也可选择肚脐上1cm处)水平绕一周测量,要注意贴近皮肤但是不能勒紧。

第三个方法是测体脂率,家长可通过体脂秤来简单估算孩子的体脂率。

6~18岁男孩,体脂率达到20%为轻度肥胖,25%为中度肥胖,30%为重度肥胖。

6~18岁女孩中,体脂率达到25%为轻度肥胖,30%为中度肥胖,35%为重度肥胖。

(下转13版)



黄婷

主办单位:

《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端

协办单位:

福建省立医院儿科、福建省福州儿童医院呼吸科、福建省儿童医院发育行为儿科

支持单位:

平安养老保险股份有限公司福建分公司、厦门基源医疗科技有限公司

活动组织