

# “新十条”“闽13条”施行 当寒假撞上流感季 孩子生病怎么办

□本报记者 邓剑云

从新生儿到学龄期孩子,从孩子的吃喝拉撒睡到学习注意力等常见健康问题,都是家长们最关心的话题。疫情期间,孩子们居家生活,这些问题更加突出,为此,《福建卫生报》社联合福建省人民医院儿科专家团队打造《中医妈妈班》短视频栏目,一期教给大家一个知识点。

首批40期科普短视频,发布一个多月以来,《中医妈妈班》在全网的播放量达到20万+,受到家长们的好评。

应广大受众要求,12月16日晚,《福建卫生报》社与福建省人民医院联合举办“大医生开讲”特别版——中医妈妈班直播问答节目。

不少网友表示,这期直播“相当及时”,在“新十条”“闽13条”施行过程中,又面临流感季与学生放寒假。直播受到广泛关注,截至目前,多平台在线观看与回看人次近26万。福建省人民医院儿科主任医师、教授郑健与福建省人民医院儿科副主任医师、副教授艾斯,师徒携手做客“大医生开讲”直播间,共同解答孩子健康的热点问题。



## 疫情居家生活 如何应对小儿常见疾病?



《中医妈妈班》短视频栏目在疫情期间推出,最受家长关注的话题之一“孩子吃了退烧药,不到四小时又发热了,怎么办”在福建卫生报融媒体刊播,单条播放量达到3.6万(截至12月13日)。

直播中,郑健教授对于这种情况再次指导,可以采取非药物疗法,比如物理降温,除了用退热贴局部退热,效果更好的是,用温水擦拭大血管部位,比如脖子、腋窝、腹股沟、膝关节腘窝位置,且需要擦至皮肤潮红,使得血管扩张,才利于散热。

“警惕用酒精擦拭的误区,原因是,用酒精擦拭会使血管收缩,反而不利于散热。”郑健教授强调。

此外,艾斯副教授介绍,用推拿刮痧,用中药包洗浴或泡脚,也可以让血管扩张,达到散热的效果。

除了感冒发烧咳嗽,当下也是过敏性疾病的高发期,多为湿疹、过敏性鼻炎、哮喘等。两位大医生对此一一科普,在线解答网友提问。

过敏性鼻炎最主要的表现是鼻塞,对此,《中医妈妈班》特别制作了一期手法教程,播放量达3.2万。

在直播中,艾斯副教授再次传授这三个按摩手法,帮助孩子缓解鼻子堵,家长们快学起来——

1. 选取迎香穴,用食指按揉,各50下;
2. 选取鼻通穴,用食指按揉,30~50下;
3. 擦鼻梁,从额头正中开始,沿着鼻梁往下推,推至皮肤发红为止。

艾斯副教授指导家长,可以在孩子睡觉前,按揉10分钟左右。每天坚持,效果更佳。



## 什么情况 要及时就医?

直播中,艾斯副教授特别强调三种可能危及孩子生命的情况:

01 当孩子发热,体温达到38.5℃以上,建议口服退烧药,如果孩子吃完退烧药一直退不下来,建议及时求助医生。

02 孩子患急性喉炎,表现为有犬吠样的咳嗽,出现像小狗叫的声音,咳嗽有回声,伴有声音嘶哑,需及时就医,以免错过最佳救治时间。

03 孩子呕吐、腹泻次数频繁,引起脱水,表现为精神

状态不好,走路没力气;小婴儿表现为嗜睡或面无表情或小便减少,哭的时候没有眼泪,皮肤、口唇干燥,出现囟门凹陷,眼窝凹陷,要及时就诊。

两位专家还热心回答了广大网友关于小儿咳嗽、遗尿、便秘、脾虚、湿疹、孩子居家心理障碍,以及长高、早熟等生长发育等问题。

《中医妈妈班》短视频栏目由《福建卫生报》社与福建省人民医院联合打造,一期教给大家一个知识点,好记,实用。

## 如何找到往期视频?

方法一:打开福建卫生报视频号,点击“中医妈妈班”专题活动观看。

方法二:打开福建卫生报微信公众号,回复“中医妈妈班”观看。

方法三:打开福建日报·新福建客户端“健康频道”,进入“中医妈妈班”专题即可观看。



扫描二维码,加入  
儿童健康交流群