

春夏如何预防小儿感冒

高 碧

宜宾市第六人民医院儿科 644600

〔中图分类号〕R183

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2023) 03-095-01

春天是万物复苏的季节，也是感冒频发的季节，其中年老体弱儿是最容易感冒的群体，尤其是小儿，由于小儿的免疫功能并不完善，容易出现感冒，这是所有家长都比较关注和头疼的问题。有很多妈妈反应，宝宝感冒了，吃了很多感冒药，但是并没有见效甚至还有逐渐加重的趋势。为了解决妈妈们头疼的问题，需要重视春季感冒，并介绍一些预防春季感冒的方法，欢迎各位妈妈来阅读，希望能够带来帮助。

到了春季，医院儿科科室就医的小儿数量也有增多的趋势，周边的邻居也时常反应：自己家的娃娃又感冒了，吃了不少感冒药就是没有用，可真是愁死人了！这不这几天，邻居又来了说是问问我有什么方法能治小儿春季感冒吗，这一到春天就感冒也不是事啊，万一更严重再引起点其他的病可咋弄啊，吃药吃多了还担心孩子产生依赖性，真是太让人忧心了啊。嗯，确实啊，春季小儿感冒太常见了，稍不注意就会引起病情的加重，这是多数宝妈都关注的问题，今天呢，我们就围绕“春季如何预防小儿感冒”来说上一说。

首先，咱们先来分析一些小儿感冒常见的几种类型，让各位的宝妈能够有所了解。

1 常见的小儿感冒类型

按照中医的分析，小儿感冒按照实际的发生症状进行分类，主要可以分为风热感冒、风寒感冒以及暑湿感冒等。

(1) 风热感冒：风热感冒是春季小儿最常见的感冒类型，中医认为风热感冒是外感风热之邪所致，主要就是春季温度开始回升，风与温热之邪比较多，加上小儿的免疫力以及抵抗力不足，很容易沾染感冒病毒。对于各位妈妈来说，应该掌握风热感冒的主要表现，一般情况下患了风热感冒的小儿会出现以下的症状：发热重、怕冷、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞黄涕、大便干、小便黄等。各位宝妈需要注意，现如今我们每家每户的生活条件也越来越好，即使春天，可能也有很多家庭整天开着暖气，由于室内外温差比较大，很容易引起小儿出现风热感冒，一旦得了风热感冒，各位妈妈不要着急，可以让孩子多喝水，少说话，必要时可以冲泡板蓝根冲剂来缓解症状。

(2) 风寒感冒：风寒感冒就是春季气温反复无常而引起的，一般来说就是孩子吹风、受凉，具有发病急的特点。一般情况下，得了风寒感冒主要表现为怕冷风、头痛、脖子转动不灵活、身体酸痛、鼻塞、流清鼻涕、食欲下降等。得了风寒感冒后，各位宝妈可以让小儿多喝热水、热生姜汤，来逼出汗，还可以给宝宝喝一些苹果醋饮料来增加孩子的免疫力。

(3) 暑湿感冒：我们都听过一句民间的俗语“内火盛，则感冒生”，这句话是什么意思呢？就是说内火是出现感冒的主要原因，外寒只是诱发感冒的外因。在平时的饮食中，如果宝宝食用的油脂、零食过度，就会出现“内火”，从而

免疫能力就会受影响，一旦遇到外寒或者病毒，就很容易出现感冒。得了暑湿感冒的宝宝，宝妈们记得要让孩子保持饮食清淡，少吃辛辣食物，必要时可以给孩子吃一些山楂来帮助消化。

2 春季预防小儿感冒的有效措施

到了春天气温变化反复，小儿很容易感冒，一旦染上感冒，很多妈妈都会为之而头疼，很担心因为感冒而影响宝宝的健康，所以采取有效的预防感冒措施是十分有必要的，接下来就是我总结的预防小儿感冒的措施，希望可以给各位妈妈带来帮助哦！

(1) 宝宝出现感冒一般与自身的免疫力不足有很大关系，所以宝妈们可以经常带孩子到公园等地来进行户外的有氧活动，比如适当的跑跑步、爬爬山，来提高孩子的自身抵抗力以及免疫力。回到家后，孩子若是活动出汗了，要让孩子洗个热水澡。

(2) 春季的温度变化比较无常，气温忽高忽低的，一旦穿的衣物比较单薄，也容易出现感冒，所以各位妈妈们一定要记得给宝宝合理的加衣哦！要根据温度，来适当的给孩子增减衣物，一般来说春天的早晚比较凉，早晚记得多给孩子穿一件哦。

(3) 在饮食方面也需要注意哦！一般来说，春天这个季节，适合让孩子多使用果蔬，切记过度食用油炸、油腻类的食物。同时还应该让孩子养成良好的饮食习惯，适当的给孩子补充维生素，一定要记得让孩子吃早餐，需要注意的是要让孩子养成饭前勤洗手的良好习惯呀！

(4) 做好家庭的清洁以及卫生工作，在家的時候，应该勤开窗，注意通风，保证室内的空气流通，来驱散病毒，还应该让孩子多喝水，去除内燥，减少患病的机会。同时要保证室内外的温度平衡，若家中有大人患了感冒，需要避免与孩子直接接触，防止将感冒传染给孩子。

(5) 春季是感冒多发的时节，各位妈妈在带领孩子外出时，尽可能不要去一些公共场所，少去街坊邻里家串门，避免感染感冒。

(6) 良好的作息也是十分有必要的，各位妈妈需要监督孩子做好有规律的休息，保证有充足的睡眠时间，良好的睡眠可以帮助孩子恢复身体，对于维持器官机能的正常也有很大的作用。需要注意的是，孩子在睡眠中很容易由于踢被而受凉，所以妈妈们可以为宝宝缝制一个睡袋，来避免孩子踢被而受凉。

(7) 对于体质弱的孩子，在应用药物预防的时候必须要加以重视，若有必要，可以到附近医院给孩子注射流感疫苗，切记不可私自用药，要听取儿科医生的建议合理用药。

好了，这些就是预防小儿春季感冒的方法，各位妈妈们要仔细阅读，让宝宝们减少感冒的发病率！