

世界强化免疫日,专家为提高儿童免疫力支招—— 母乳喂养、营养均衡、预防接种 家长勿当病毒细菌“二传手”



严勇杰 绘



当下正是呼吸道疾病高发期,各大医院的儿科诊室也迎来了高峰。图为某医院儿科门诊室外家长带着孩子排队看病。

“孩子总是发烧感冒,医生说是免疫力低下造成的。”

“总是皮肤过敏,一定是免疫力降低惹的祸!”

“妈妈说,多吃补品可以提高免疫力……”

生活中“免疫力”三个字无数次被我们提起,身为家长一听说孩子免疫力下降,个个如临大敌。可免疫力到底是个什么“力”?

12月15日是世界强化免疫日,鄞州妇女儿童医院儿科主任竺乖叶指出,要想提高孩子的免疫力、少生病,除了注意他们的生活饮食以外,还要小心避免当上病毒、细菌“二传手”。

C 家长要避免 当病毒细菌“二传手”

竺乖叶说,要想提高孩子免疫力,家长就要注意以下几点:

提倡母乳喂养:母乳中含有大量的免疫物质,能增加婴儿机体免疫力及抗病能力,可防止婴儿受有害物质的入侵而生病。可以说,母乳是人生的第一次免疫,因此不要错过给宝宝母乳喂养的机会。

营养均衡:生活作息规律,饮食营养均衡对免疫力很重要。新时代妈妈更讲究“科学育儿”,宝宝规律睡眠、合理运动一个都不落下,膳食合理、营养均衡更是作为重点来突破,但万万没想到还是在“营养均衡”上栽了跟头,比如最常见的维生素A、维生素D、铁、锌等微量元素仍是宝宝容易缺乏的关键营养。

宝宝开始添加辅食,应首选强化铁锌的配方米粉;尽早做到食物多样化,含铁含锌丰富的肉类食物尽快跟上;定期体检,发现营养缺乏要及时补充;日常注意补充维生素AD。这也是儿科专家一直在教育家长的,最新发布的《中国儿童维生素A、维生素D临床应用专家共识》再次明确了,宝宝出生后应尽早预防性补充维生素AD,每天维生素A1500-2000IU,维生素D400-800IU。

预防接种:竺乖叶提醒,这是主动构建免疫屏障较有效的途径。在我国,疫苗分为计划内疫苗和计划外疫苗两大类:计划内疫苗是国家规定纳入计划免疫的疫苗,婴幼儿出生后必须要按时接种,此类疫苗是免费的。计划外疫苗家长也要重视起来,尤其是流感疫苗、肺炎球菌疫苗、轮状病毒疫苗等。

眼下,正是呼吸道疾病高发期,各大医院的儿科诊室迎来了高峰。竺乖叶建议,尽量不要带孩子前往人多的地方聚集,孩子配合的话坚持戴口罩。外出后要勤洗手,家长也不例外。更重要的是,如果家中有人有感冒、发烧的症状,要立即隔离,与孩子保持一定距离,不当病毒、细菌“二传手”。

记者 陆麒雯 文/摄

A 2岁宝宝住院三次 平时小病小痛不断

刚满2周岁的田田是家里的掌上明珠,全家人都小心翼翼地呵护着她。一声咳嗽或者一个喷嚏,都让大家精神高度紧张。可到目前为止,田田已经住院治疗三次,平时小病小痛更是不断。

田田第一次到儿科诊室“报到”,是她3个多月大的时候,家长发现她呼吸时喉咙里明显有痰音。起初,他们以为是孩子的喉软骨没发育好的喉喘鸣,但过了好几天,这样的情况没有好转,还伴

随着偶尔的咳嗽声。儿科医生诊断时发现,田田的肺部听起来有明显的喘息声。经胸片检查,被诊断为肺炎。由于她年龄太小,医生开出住院治疗单。

3个月后的某一天,田田第一次发烧。凌晨3点,高烧39.6℃的她被爸爸妈妈抱进儿科急诊室。几天的药物治疗见效甚微,医生为田田输液治疗,才得以痊愈。

在这之后,田田又经历了两次住院治疗 and 门诊输液治

疗,每次都是由呼吸道疾病引发。其中一次,是家人感冒后传染给了宝宝。

面对着儿科主任竺乖叶,心力交瘁的田田妈妈红着眼睛发问:“竺主任,我整个孕期都很顺利,也不挑食,顺产生下8斤小胖因。宝宝胃口一直很好,什么都爱吃,生长发育曲线很理想,属于中上水平。我们平时也很注意,到底是哪里不对?”

竺乖叶认为,这和孩子的免疫力有很大的关系。

B 先后、后天两种因素影响免疫力

世界强化免疫日这个日子设立的初衷,主要是为了消灭脊髓灰质炎,也就是平常所说的小儿麻痹症。而我国从2000年开始,就实现了无脊髓灰质炎的目标。如今,这个日子的健康科普更关注于提升免疫力。

竺乖叶说,免疫力是人体自身的防御机制,是人体

识别和消灭外来入侵的病原体(病毒、细菌等),处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。人体内执行这一功能的是免疫系统,有多种方法可以使其变得更加强大,特别是儿童,平时要多注意提升免疫力,这样才能让孩子少

生病、不生病。

“影响孩子免疫力的因素主要与先天的体质、后天的营养补充有关。”竺乖叶说,宝宝6个月后,体内由母体传给孩子的免疫力会逐渐减弱或消失,免疫力低下的宝宝比较会得呼吸道、消化道疾病。直到7周岁左右,孩子的免疫功能才会逐渐接近成人。