

孩子病情老反复 这3个提醒要记住

提醒：症状缓解不等于痊愈

一般普通感冒的病程需要1周左右时间，而肺炎后孩子身体恢复需要更长的时间。肺炎的肺内病变吸收恢复和孩子的症状好转时间是不完全匹配的，一般都是症状好转比肺部病变吸收快。所以即便孩子已经不咳嗽了，但在症状好转的1个月内，肺部情况还是很脆弱的，特别是既往有哮喘、咳嗽变异性哮喘或免疫病等基础病的孩子，以及存在合并细菌或其他病毒感染的孩子，恢复的可能更慢一些。因此在孩子肺炎刚好的一个月里，家长们还是要特别注意让孩子多休息，保证充足睡眠，让孩子的免疫功能充分修复，不要过度劳累，否则可能会出现症状再次反复。

提醒：体质增强不能一蹴而就，疾病初愈不要急于锻炼

分为两种情况：第一种情况，如果孩子既往身体比较健康，没有哮喘、慢性咳嗽或其他基础病，复查肺部病变基本吸收，咳嗽等症状基本消失，可以逐步增加体育运动，从中低强度的散步、

做操等开始，逐渐增加运动强度，并且每次运动时间可以从半小时开始，逐渐增加至1小时。千万不要一下子进行高强度的体育运动。因为肺炎后对孩子的肺功能多少会产生一定影响，所以运动的增加要循序渐进。

第二种情况，如果孩子既往有哮喘、慢性咳嗽等基础病，或既往孩子反复呼吸道感染，或孩子是过敏体质，这种情况下建议家长不要过早的让孩子进行体育运动，一定要给孩子先完善肺功能检查，评估孩子的肺功能情况，由医生根据孩子的肺功能结果来判断孩子是否可以进行体育运动。如果家长盲目的让孩子去运动，很容易引起孩子的基础病加重或复发。

提醒：学习重要充足睡眠更重要

总原则就是“起居有常，饮食有节，适当锻炼。”

起居有常，要求孩子们生活要规律，按时睡觉，保证充足的睡眠休息时间，13—14岁的中学生要保证8—10小时睡眠时间，对于小学生6—12岁要保证9—12小时，3—5岁幼儿园的小

朋友要保证10—13小时，在此季节应注意早睡早起，充分保证睡眠时间。

居住环境卫生方面，注意室内湿度适宜，室内空调不能开得太高，保持室内新鲜空气流通，定时开窗通风，注意孩子不能在通风口，避免受凉，同时少去人员密集的地方，减少交叉感染情况。

注意手卫生，防止病从口入，如孩子们要饭前洗手，体育活动后、娱乐后要洗手，回家后进门后要洗手。要求饮食有节制、有节律，对于上学上幼儿园的孩子，嘱咐他们要多饮水，每天适当吃些水果，防止上火。饮食上合理，荤素搭配，定时定量，做到饮食有节。

适当锻炼，动则养阳，静则养阴，在今年中华中医药学会颁布的反复呼吸道感染治疗未病指南中提到，建议每日达到180分钟。对于学龄期儿童，上学的孩子，要求每天不少于60分钟以上的中高强度的身体活动。但是中医主张“冬藏”，即在冬季要减少剧烈活动，以保护人体阳气，因此在冬季锻炼身体，运动量不宜过大，而且要选择太阳出来后运动，多晒太阳，并且要避免在雾霾天气户外活动。

这些“伪粗粮”很多人天天吃，当心血糖飙升



我们多数人都有这样的认知：粗粮升血糖较慢，适当吃粗粮有利于控制血糖。

事实上，粗粮是个大家族，并不是所有粗粮都有控糖效果，选不对或吃不对时，一些粗粮甚至可以称为“伪粗粮”，因为它们升糖速度比大米、白面等细粮还要快。

种类选不对 升糖速度快

吃起来口感糯糯的糯性的谷物，比如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等，升糖速度快。

粗细粮等主食的主要成分是淀粉，淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。

燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量高，直链淀粉排列很紧密，在体内不容

易被分解，对血糖的影响相对较小。

而糯性谷物中支链淀粉含量高，支链淀粉分支多，结构相对松散，容易被消化分解，升糖速度更快。

如果血糖控制不佳，一定要避开支链淀粉含量较多的粗粮。

“打粉”会让粗粮变得容易“升糖”

在食用方式上，很多人喜欢把粗粮打成粉，然后用水冲成糊喝，觉得方便又营养。

但是，大家可能不知道的是，“打粉”的这个动作，会让食物的血糖生成指数(GI)升高。

粗粮打粉后，GI普遍都升高了，有些食物直接从低GI变成高GI食物。

所以，需要控糖的人群一定要注意

这个“陷阱”。如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖，则建议优先选打粉后升糖指数仍然比较低的，比如绿豆、扁豆等，少将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

冲粗粮糊时不妨将水换成牛奶

豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质，用它们冲粗粮糊，可以在一定程度上延缓升糖速度，而且口感和营养也更好。

冲的时候，可以用一平勺粗粮粉兑150毫升热牛奶或豆浆，可优先选牛奶。

即使血糖高也不能只吃粗粮

粗粮虽好，但最好不要单独吃粗粮，最好粗细搭配，粗粮吃太多容易感到不适，比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。

从控糖的角度来说，粗粮和细粮最好控制在1:1或者是2:1。肠胃功能比较好的人，可以一半粗粮、一半细粮，甚至粗粮2、细粮1。肠胃功能弱一些的人，可以粗粮占30%，细粮占70%。

另外，建议将粗粮均匀地分配到一日三餐里，不要全部集中在某一餐。有些人晚上吃粗粮后难消化，躺平到床上后可能会出现反酸，这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。

预防呼吸道疾病 十种情况及时洗手

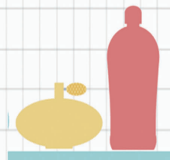
注意手卫生、正确洗手、不用未清洁的手触摸口眼鼻，能够维持自身健康，更是预防呼吸系统疾病最有效、最便捷、最经济的方法之一。

十种情况及时洗手



去医院、看护病人后

外出或购物
回家后



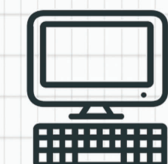
上厕所前后

擤鼻涕、捂嘴咳嗽或打喷嚏后



摘戴隐形眼镜、
揉眼睛前

手部有明显
污染物时



触摸门把手、电梯按钮、
公用电脑键盘等
物体表面后

做饭、用餐、
冲奶粉前



给孩子换尿布前后

处理宠物粪便后



健康
中国