

儿童健康专题



Content

特别关注	卫生部：甲型H1N1流感诊疗方案	02
特别策划	手足口病	03
营 养	小心给宝宝补出“营养病”	07
疾 病	孩子为何患上“成人病”？	08
小 贴 士	儿童健康七要素	11
产品推介	“锦绣前程”少儿重大疾病保障计划	12



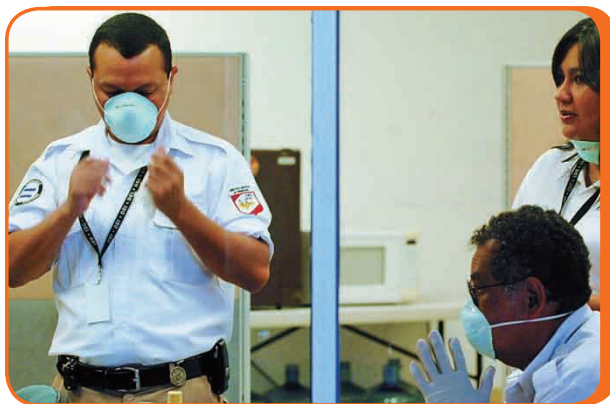
特别关注

卫生部：甲型H1N1流感诊疗方案

甲型H1N1流感是甲型（A型）流感病毒引起的猪或人的一种急性、人畜共患呼吸道传染性疾病。这种病在猪中经常发生，很少导致猪的死亡（猪的病死率为1~4%）。但此次主要发生在人与人之间的传染，自2009年4月30日起，世卫组织使用甲型H1N1流感作为新流感病毒的名称。

*临床症状

感染甲型H1N1流感后的早期症状与普通人流感相似，包括发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等。部分患者病情可迅速进展，突然高热，甚至继发严重肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺出血、胸腔积液、肾功能衰竭、败血症、休克、呼吸衰竭及多器官损伤，导致死亡。



*中医辨证治疗

症状：发热、恶寒、咽痛、头痛、肌肉酸痛、咳嗽。

治法：清热解毒，宣肺透邪。

参考方药：炙麻黄、杏仁、生石膏、柴胡、黄芩、牛蒡子、羌活、生甘草。

常用中成药：莲花清瘟胶囊、银黄类制剂、双黄连口服制剂。

*预防

养成良好的个人卫生习惯，充足睡眠、勤于锻炼、减少压力、足够营养；避免接触流感样症状（发热，咳嗽，流涕等）或肺炎等呼吸道病人；注意个人卫生，经常使用肥皂洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏后；避免接触生猪或前往有猪的场所；避免前往人群拥挤场所；咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将其丢进垃圾桶。

特别策划

手足口病

宝宝的小手、小脚、嘴巴、肛门上都长了疹子，这究竟是一种什么样的病？会有什么样的后果？该怎么治疗？这种分布奇特的疾病，被形象地称为“手足口病”。这种疾病容易在小朋友们之间传播，引起家长和幼教人员的担心，有时甚至会导致惊慌。

***概述：一种分布奇特的疾病**

手足口病是由肠病毒科的柯萨奇病毒所致，属于呼吸道感染疾病的一种。此病毒通过飞沫和空气传播，也可通过大便排出体外。虽然它不是法定传染病，却容易在孩子群居地，例如幼儿园、学校等出现局部小流行。

主要症状：在口腔内颊部、齿龈、硬腭、舌、唇及咽部等处粘膜出现疼痛性小水泡，其周围绕有红晕，水泡可互相融合，并迅速破溃，形成白色的糜烂面及浅表溃疡，由于溃疡疼痛而影响孩子吃奶或进食，口水增多。





*数字解读

3大部位 手足口病是一种由肠道病毒引起的传染性疾病，以口腔溃疡、手掌和足底的水疱样皮疹这3大部位出现症状为特征，而且还伴有发烧。这种病在热带地区可以常年发生，而在温暖、寒冷的地区则一般以夏季和初秋多见。

4不特征 在手上和脚上出现的疹子不像蚊虫咬，不像药物疹，不像口唇牙龈疱疹，不像水痘，所以又称“四不像”；而且还有不痛、不痒、不结痂、不结疤的“四不”特征。

5岁以下 手足口病“欺小怕大”，主要侵犯5岁以下的小宝宝。

3~6天潜伏期 当孩子受到病毒感染后，先有3~6天的潜伏期，然后会出现低热、不舒服、胃口差、喉咙痛等症状。1~2天后，孩子的口腔中出现红色水疱疹并很快破溃成2~3毫米的小溃疡，分布在舌、牙龈、颊部等处，造成孩子口腔粘膜疼痛，流口水，拒绝进食等，随后在手掌、足底出现红色的斑丘疹，有些中间还出现含有浑浊液体的水疱，同样的疹子也可能出现在臀部。一般受感染孩子的体温在38.5℃左右，持续2~3天。

*预防：勤洗手

目前还没有针对手足口病的疫苗，所以要注意日常生活中的预防，其中洗手是有效的方法之一。

◆饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液给孩子洗手，不要让孩子喝生水、吃生冷食物，避免接触患病孩子。

◆看护人在接触孩子前、替孩子换尿布前、处理粪便后都要洗干净手。

◆孩子的奶瓶、奶嘴使用前后都要充分清洗。

◆手足口病流行期间，不要带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场

所。注意保



持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被。

*护理：得了这种病，该怎么办？

根据孩子存在呼吸道感染的表现，加上特殊部位的皮疹，就可以诊断此病。整个疾病过程短暂，通常只需3~7天，很少见到严重并发症出现。这种疾病属于病毒感染，目前尚无有效杀病毒的药物。因为没有特效的对因治疗，对症治疗就显得十分重要了。



退热治疗

当孩子体温超过38.5℃时，应接受退热治疗。可选用泰诺、美林、百服宁等儿童常用退烧药。千万不要使用阿斯匹林。对于拒绝服药的儿童，可选用泰诺栓剂，经肛门直肠给药。

口腔护理

由于口腔和咽部也有疹子，孩子会感到口腔粘膜和嗓子疼痛，特别是皮疹破溃后，口腔黏膜和咽部会形成很多小溃疡，因此，孩子开始拒绝喝水、吃饭。在得病期间，少吃些饭，问题并不大；可是少喝了水，就影响了退烧的效果。孩子拒绝喝水，口咽就不能得到很好的清理。口腔内的细菌就会在溃疡面上附着、生长，出现继发性细菌性口腔感染。

为了促进口腔溃疡面早些愈合，可使用口腔溃疡膏。一般的口腔溃疡膏除了促进溃疡黏膜愈合外，还有局部麻醉止痛的作用。涂上口腔溃疡膏后15分钟左右，孩子就可感觉疼痛减轻。这时，最好先用淡盐水漱口和清理咽部，然后鼓励孩子喝些水和吃些偏凉的流质食物，例如：粥、牛奶、米粉等等。口腔溃疡膏一天可用3~4次。

保证食物摄入量

当孩子发烧，同时又有口腔部溃疡时，保证充足食物摄入量非常困难。如果摄入量不足，体温很难得以控制。因为退烧是靠经皮肤蒸发水分带走体内多余热量。摄入量不足，自然经皮肤蒸发的水分就不够。在使用口腔溃疡膏后，尽可能鼓励孩子多喝水。如果摄入量确实无法保证，以致孩子4~6小时没有小便了，应到医院接受静脉输液治疗。



强光下暴晒。

减少传播

如果发现自己的孩子患上手足口病，应及时通知幼儿园或学校的老师，密切观察其他同学的情况。对于有类似前期症状的孩子，应立即隔离，以免更多孩子感染此病。要保持室内空气流通、温度适宜。

另外，经常给孩子更换内衣裤和床单、被罩。清洗后，要用热水浸泡。对孩子用过的玩具、餐具或其他物品都要彻底地消毒。能蒸煮的就蒸煮，不能蒸煮的放在

*解答：来自妈妈的疑问

得过一次手足口病是不是就能获得终身免疫了？

一次得病后，虽然孩子能对引起此次感染的肠道病毒产生一定的抵抗力，但是多种肠道病毒都可以引起这种疾病。所以，得过一次手足口病的孩子，以后还有可能再次感染。

目前有没有预防手足口病的疫苗？

由于每次引起手足口病流行的病毒不确定，而且这种病的病程轻微，预后良好，因此，没有特别针对这种疾病的预防接种疫苗。

手足口病和口蹄疫有关系吗？

“口蹄疫”是一种在家禽、家畜中流行的疾病。虽然两种病在名称上非常相似，但事实上是完全不同的疾病，引起这两种疾病的病毒完全不同，传播的途径也完全不同。

营养篇

小心给宝宝补出“营养病”

一位年轻的妈妈因为2岁的孩子经常生病，就用一枝东北人参炖鸡，想给孩子补一补。没想到，孩子吃下去3小时后就大哭大闹，还出现呕吐和出鼻血症状，送到医院才知道孩子是人参中毒，抢救了半天才捡回一条命。目前儿童“滥补”误区重重，其结果只会是严重影响儿童的健康成长。

其实，最好的补药，莫过于平衡膳食、均衡营养的食补。要给孩子补充营养，避免营养性疾病，就必须在饮食上注意以下几点。



为孩子制订“三餐两点”进餐制

可根据中国营养学会制定的3~5岁儿童每日膳食营养素供给标准，选择搭配营养素平衡的食物，采取一日“三餐两点”进餐制。这里举一个菜谱作为参考：早上7：30进早餐，牛奶150克、馒头50克、蒸鸡蛋45克；11：30进午餐，烂饭100克、瘦猪肉25克、番茄100克、豆腐汤50克、炒苋菜100克、油量8克；下午3：30吃一次点心，饼干20克、番茄汁150克；下午5：30进晚餐，烩面条100克、小白菜50克、鸡肝20克、油量2克；晚上7：30吃一次点心，牛奶150克。

把握幼儿食品烹饪特点

幼儿食品的烹饪，应适应幼儿消化系统的特点。幼儿的乳牙正陆续萌出，咀嚼、消化功能虽较婴儿强一些，但仍较差。因此，其饭菜宜细、软、烂、碎。为避免维生素等营养素的流失破坏，煮饭淘米时，一般不宜超过3次淘洗，要做蒸饭而不做捞米饭；做面食不要加碱；做菜时汤要少，汤汁能喝完；炒菜要急火快炒。菜肴调味时，可加少量醋，既能防止维生素B1、B2、C等的氧化，还能促进钙、磷等营养素的溶解，有利于消化吸收。



疾病篇

孩子为何患上“成人病”？

如今，随着生活方式的改变和生活环境状况的恶化，一些过去只出现在成人身上的疾病，也开始出现在少年儿童身上。家长们在生活中要多加注意及预防，以让自己的孩子远离这些成人病。

儿童糖尿病

儿童糖尿病又称“少年糖尿病”，主因是体内缺乏胰岛素而引起碳水化合物、蛋白质、脂肪、水和电解质的代谢紊乱。据世界卫生组织最新统计，全世界已有糖尿病患者1.25亿人，其中儿童糖尿病占糖尿病人的10%~15%，并且其发病率正在逐年增加。

儿童患糖尿病有两个高峰期：一为5~9岁组，发病原因和开始入学，与外界接触感染疾病的机会增多有关；另一为11~13岁组，可能与青春期开始，生长增快，性激素与胰岛素相拮抗和青春期的情绪变化等因素有关。

贴心提示

1. 全日食物最好分成每日3餐，并有2~3次点心，以防血糖波动过大，但当游戏或运动量增多时应给少量加餐——碳水化合物20克即够（如牛奶饼干4块），活动多时可促使肌肉对糖的利用，也可减少胰岛素用量。
2. 运动可使肌肉的能量消耗增加，促进脂肪分解，从而使血脂及低密度脂蛋白降低。运动量应按不同年龄进行合理安排，不要空腹时锻炼，身边应备有充饥的食品。

儿童脂肪肝

世界卫生组织明确指出，肥胖是一种病，会引起高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病、脂肪肝等疾病。据调查统计，肥胖儿的血脂普遍高于正常儿童，特别是重度肥胖儿，脂肪肝的发病率竟高达80%，血脂增高是肥胖儿发生脂肪肝的直接原因。脂肪肝会使肝脏功能受损，严重地影响生长发育旺盛期的儿童。

贴心提示

1. 人体是否肥胖，取决于脂肪细胞的数量和体积，而脂肪细胞的数量又取决于孕后3个月、出生后1年及11~13岁这三个阶段的生长积累。因此，避免在这三个阶段过量饮食，以免形成过多数量的脂肪细胞。

2. 如果宝宝身体超重，除了积极控制体重增长，应每6~12个月做一次肝脏B超，及早发现脂肪肝，一旦确认是脂肪肝，要尽早在医生指导下，通过调整饮食、减重、降血脂等方法，促使肝脏损害早日回转。

骨质疏松症

骨质疏松一般被认为是绝经后的妇女和老年人的常见病，但目前，5~7岁的孩子中也出现了骨质疏松的现象。一种推测认为，儿童正处于生长发育的快速阶段，他们的骨骼与肌肉生长之间发生了不平衡，致使骨体增大、骨量增多，但骨密度并未增加，就正常骨骼状态而言，骨质便显得疏松起来；另外孕妇在怀孕时缺钙，胎儿会在未出生时就发生骨质疏松。

贴心提示

1. 婴儿出生后，一定要经常带到户外晒太阳，及时按月龄添加辅食，坚持补充钙剂，一直到两岁，避免患上佝偻病。

2. 生活中多做运动和游戏，促使骨骼发育得更为坚实，饮食上避免吃高盐、低钙食物。避免较剧烈的活动，以防止发生骨折。





颈椎病

如今的孩子常常长时间上网或学习，致使颈椎病出现了低龄化。比如，孩子的书包过重，用电脑、弹钢琴或写书法时，长期处于低头状态，颈椎前屈，一旦时间过长，超过身体本身的限度，就会导致姿态性劳损，进而使颈椎出现问题。

贴心提示

1.一般来说，孩子学习一个多小时后就应活动一下，低头时间也不能

过长，一般以45分钟到1小时为宜。不要让孩子背达到他体重15%以上重量的东西。

2.让孩子养成正确的读书、写字、用电脑姿势，每天都要坚持做颈部体操。

夜生活综合征

目前近1/3的儿童具有成人夜生活综合征的症状，出现各种睡眠问题。晚间睡眠不足而白天嗜睡的孩子，不仅发育缓慢、学习问题突出，而且注意力、记忆力、组织能力、创造力和运动技巧也相对较差。特别是在行为问题上，夜间晚睡的孩子更容易出现好斗的特点，同时还可能伴有多动症、自我控制能力差、易怒、精神不集中等现象。

贴心提示

1.父母首先要避免把不好的睡眠习惯带给孩子。

2.临睡前不要让孩子过于兴奋。

小贴士

儿童健康七要素

要素1 做好孩子的健康记录

不少慢性疾病如糖尿病、高血压、心脏病都具有一定的遗传因素，因此，如在孩子的健康记录上加进家庭中上一代的疾病记录，待孩子长大后，将是十分有用的资料。

要素2 生长及智能发展记录

应定期带孩子到医院检查并记录下头围、体重、身高等生长指标，画在生长图表上，不少主要的儿科内分泌疾病都可从生长图表中显示出来。

要素3 不要经常更换医生

很多疾病的病症需要时间和连续观察才能完全显现出来，经常更换医生，不利于医生掌握全面情况，可能因此耽误了对疾病的及时治疗。

要素4 留意孩子的心理发展

儿童的心理发展有两个关键时期：2岁~3岁及10岁~15岁。这两个时期的孩子都有极强的反叛性，却又极需家长的关怀及辅导。

要素5 多做户外活动

特别是居住在人口稠密地区的城市居民，有空时应带子女到郊外接触大自然，多运动和呼吸新鲜空气。

要素6 增加健康知识

多阅读有关的健康资料，万一子女生病便容易和医生沟通，及时治疗。

要素7 给子女多留一些时间

多一份时间给子女，便多一份收获。尤其是现在双职工家庭多，工作忙碌的父母更应抽时间关爱子女。

“锦绣前程” 少儿重大疾病保障计划

【产品特色/优势】

保费低廉 保障齐全

用更加低廉的保费，保障少年儿童成长过程中最易发生的各类重大疾病，全面护卫少年儿童的身心健康。

特别关爱 人性关怀

针对在少年儿童中发生几率最高的白血病，本产品额外提供30%的特别关爱金额，彰显社会对少儿的人性关怀。

健康成长 保额给付

在保险期间健康成长的少年儿童，期满时，将按照保险金额给付健康维护金，既是对健康成长的祝福，更能累积下一笔创业基金。

健管服务 专业呵护

依托专业优势，拥有本产品的少年儿童将享有全面的健康管理服务；在专业健康管理理念呵护下，茁壮成长，家长无忧。

【产品形态】

适用人群：0至17周岁儿童。

销售方式：主险+附加险。

保险期间：至被保险人年满22周岁对应的保单周年日。

交费期间：可选择趸缴、3年、5年等缴费期。

投保年龄：被保险人投保年龄为0至17周岁，其中0岁指正常出生满28天且已出院的婴儿。

咨询热线：95591

PICC 中国人民健康保险股份有限公司
PICC HEALTH INSURANCE COMPANY LIMITED

地址：北京市西城区太平桥丰汇园11号楼丰汇时代大厦

邮编：100032

客户服务热线：95591 / 4006695518

网址：www.picchealth.com

文字版权所有·中国人民健康保险股份有限公司和《药物与人》杂志社

编辑：王会静
设计：曹磊