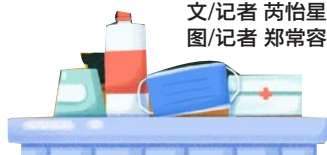


守护儿童暑期健康

# 儿科医生支招破解夏季健康“潜伏危机”

暑期如约而至,学生们迎来了期盼已久的快乐假期。然而,在这份轻松惬意的背后,儿童疾病也悄然进入高发期。夏季的天气为病菌滋生提供了温床,孩子们频繁外出,接触病原体的机会也随之增加,疱疹性咽峡炎、手足口病、感染性腹泻、呼吸系统疾病等夏季常见病开始“伺机而动”,意外伤害的风险也伴随活跃的户外活动悄然攀升。对此,记者采访了自治区妇产儿童医院(妇幼保健院)医生,为家长及孩子送上这份健康指南,为孩子的快乐暑假筑牢健康防线。

文/记者 芮怡星  
图/记者 郑常容



色珍正在为患儿听诊。

## 常见病与意外伤害高发 儿科门诊日均接诊量攀升

“医生,您快看看我家孩子,嘴里长了好多小泡,饭都吃不下!”在自治区妇产儿童医院(妇幼保健院)儿科门诊,家长抱着3岁的小格桑(化名)焦急地说道。经检查,小格桑被确诊为疱疹性咽峡炎,这是夏季儿童常见的传染性疾病之一。据该院普儿科医师色珍介绍,进入6月以来,儿内科门诊、儿外科门诊、急诊患儿日均接诊量共近百人,其中大部分是手足口病、疱疹性咽峡炎和感染性腹泻等,另有部分孩子因咳嗽、喘息等呼吸系统症状就诊,还有个别患儿因意外伤害,前来就诊。

手足口病和疱疹性咽峡炎均由肠道病毒引起,传染性极强,主要通过飞沫、接触传播、接触被污染的玩具或餐具传播。患儿常表现为发热、口腔疱疹、手足皮疹等症状,严重时可能引发心肌炎等并发症。“5岁以下儿童免疫系统尚未完善,是这类疾病的‘重点攻击对象’,幼儿园和早教机构是高发场所。”色珍特别提醒。

感染性腹泻则与饮食密切相关。“夏季气温高,食物常温放置2小时就可能滋生细菌,而孩子的胃肠黏膜娇嫩,对病菌的抵抗力远不如成人,稍不注意就可能中招。”色珍解释,感染性腹泻若不及时补液,可能导致电解质紊乱,尤其婴幼儿需格外警惕。

呼吸系统疾病在夏季高发,常出现发烧、咳嗽、流涕等症状,若治疗不及时,可能发展为支气管炎、肺炎,甚至出现呼吸困难、口唇发绀(缺氧)等危险情况。

除了疾病,意外伤害更像“潜伏的危机”。色珍坦言:“夏季孩子穿得少、活动量大,交通事故、烫伤、跌落伤、误服异物等意外

频发,占儿童意外伤害的70%以上,假期更是高发时段。”

## 备好小药箱与急救电话 疾病、意外都能用得到

“预防永远比治疗更重要,夏季儿童健康防护要从细节入手。”色珍强调,针对高发疾病,首要任务是切断传播途径。

在疾病预防方面,要教导孩子勤洗手,尤其饭前便后、外出归来时,要用流动水+肥皂洗手至少20秒;避免孩子啃咬玩具、手指,减少病毒入口机会;手足口病等传染病流行期间,尽量不带孩子去游乐场、商场等人员密集场所;不吃隔夜剩菜、未洗净的瓜果,冰箱内食物需生熟分开;给婴幼儿添加辅食时,餐具要每日高温消毒。

德吉的女儿今年5岁,往年夏季常因感染性腹泻就医,今年她严格执行“分餐制”,剩菜坚决倒掉,孩子至今未出现肠胃问题。“以前觉得浪费,现在才明白,健康比什么都重要。”德吉的话道出了不少家长的心声。

要时刻谨记意外伤害防护。居家时,要将热水壶、打火机、清洁剂等放在孩子够不到的地方;插座安装防触电保护盖,桌角、墙角加装防撞条;阳台护栏间距需小于10厘米,避免孩子攀爬跌落。外出看护要“寸步不离”,带孩子去泳池、河边时,必须全程视线不离;过马路时牵紧孩子的手,不允许在马路上追逐打闹;给低龄儿童穿防滑鞋,减少跑动时跌倒风险。

“家中一定要备好‘应急小药箱’,退烧药、口服补液盐、碘伏、创可贴等常用物品要定期检查、及时补充。”色珍特别强调,一定要牢记儿童急救电话,自治区妇产儿童医院(妇幼保健院)的电话为13228916359;0891-6629550,

关键时刻能为孩子争取宝贵的救治时间。

## 居家观察或紧急就医 儿科医生教你抓准判断

孩子出现不适时,家长常陷入“要不要去医院”的纠结,去了怕小题大做,不去又怕耽误病情。色珍介绍,掌握“精神状态优先”原则,可有效避免过度焦虑或延误治疗。

这些情况可居家观察护理:儿童发烧不超过38.5℃,仍能玩耍,家长给其服用退烧药后体温降至正常,在家观察期间按时喂水、监测体温,3日内症状可自行缓解则无须前往医院。轻微腹泻,每日不超过5次,无血便,尿量正常,家长给其服用口服补液盐,减少油腻食物摄入,2日内症状可自行缓解则无须前往医院。居家护理时,不擅自使用抗生素(多数为病毒感染,抗生素无效);不强行给呕吐孩子喂饭;不迷信“偏方”、不采用错误护理方法(如烫伤后涂牙膏、腹泻时禁水)。

色珍特别强调,出现这些信号必须立即就医,避免错过最佳治疗时间:高热不退、精神萎靡,发烧至40℃,服用退烧药后仍无下降,且眼神呆滞、拒绝进食,家长需要立即送医。脱水症状明显,腹泻一天超8次,6小时无尿,口唇干裂,可能发展为轮状病毒感染合并脱水。3月龄以下婴儿一旦发热,无论体温高低均需就医;有哮喘、先天性心脏病等基础病的儿童,即使症状轻微,也建议及时咨询医生,避免基础病与新发病症“叠加”,导致病情加重。

夏季是儿童成长的“黄金期”,也是健康防护的“关键期”。家长须绷紧“预防弦”,筑牢“防护网”,读懂“求救信号”,让孩子在安全与呵护中享受夏日时光。

## 【新闻+】

### 自治区妇产儿童医院(妇幼保健院) 开设小儿包皮手术门诊

近日,记者了解到,自治区妇产儿童医院(妇幼保健院)小儿外科门诊积极利用暑期这个特殊时段,本着“以病人为中心”的服务理念,增派专业医护人员、优化就诊流程,为全区广大男童提供安心、安全、高效的包皮手术,助力健康成长。

自治区妇产儿童医院(妇幼保健院)儿外科医师何昊键介绍,3岁以后,若孩子反复感染,即可考虑手术;5-10岁为最佳时机,孩子配合度高,术后恢复快;如有反复泌尿感染、排尿障碍等情况,年龄不是限制,应尽早处理。

“安排暑期小儿包皮特色门诊,是因为孩子在暑假期间穿衣轻便,伤口透气不易感染;手术恢复期不影响上课、学习;有家长陪伴,孩子心理压力小;医护人员充足,手术安排更灵活。”何昊键说。

**预约方式:**微信关注“西藏妇产儿童医院”公众号,点击菜单栏【挂号预约】→选择【小儿外科门诊】即可挂号预约。

**温馨提醒:**手术前,携带孩子近期体检资料,配合完成术前评估及相关检查。如孩子近期有发热、感冒等情况,建议康复后再安排手术。

# 招租公告

西藏传媒集团在林芝市巴宜区科技路与格桑北路交汇处东侧有一栋商业楼,现公开对外招租。

## 一、基本情况

- 地理位置:**该建筑位于林芝市巴宜区科技路与格桑北路交汇处东侧,地理位置优越、停车方便、水、电等基础配套设施齐全,外围及楼内简单维修后即可经营。
- 总面积:**总面积为4000平方米,其中建筑面积约1500平方米,包含接待大厅、会议室、餐厅和住宿房间,院内室外面积2500余平方米均可停车或可作他用。
- 总层数:**3层
- 客房数量:**22间
- 配套设施:**大堂、餐厅、会议室、停车场
- 产权状态:**产权清晰,证照齐全

## 二、租赁形式

整体对外出租,适合有实力的酒店管理集团或投资者。

## 三、招租对象

- 具有合法经营资质和良好信誉的酒店管理公司、连锁酒店品牌、精品酒店运营商。
- 有意投资酒店、民宿、服务式公寓、长租公寓、企业会所、疗养中心等项目的企业或个人投资者。
- 具备相关行业经验、成功运营案例及充足资金实力的优先考虑。

## 四、租赁条件要点

- 租赁期限:**短期租赁,具体面议。
- 租金及支付方式:**面议。
- 押金:**按行业惯例收取。
- 用途:**用于酒店住宿及相关配套服务(餐饮、会议等),具体用途需符合国家法律法规及物业规划要求,并经出租方同意。
- 改造与投入:**承租人可根据自身品牌定位和经营需要对物业进行适当维修,具体方案需经出租方审批同意,所需费用由承租方承担。
- 证照办理:**承租人需自行负责经营所需各项证照的办理,如消防、特种行业许可、卫生许可等,出租方可提供必要协助。

## 报名方式

- 欢迎有意向、有实力的经营者进行报名,具体事项面谈。
- 报名截止时间:2025年7月30日至成功出租为止。
  - 报名电话:0891-6345791 17708913239
  - 报名地址:西藏传媒集团有限公司(拉萨市城关区朵森格路36号)