

这个时候你需要一本 秋季儿童保健大宝典

朱丽娅

秋冬是小孩最容易生病的季节，最近天气忽冷忽热，连大人都难以适应，小孩子抵抗力较弱，更需要注意了。那么，秋季孩子防病保健应注意哪些方面呢？

秋季儿童日常生活该如何护理

- 1、父母要随着天气的变化给儿童增减衣服。
- 2、保持室内空气的流通，不要因为天气变凉而不开窗。
- 3、少带孩子到繁华的、人多的地方去。
- 4、如果学校或家里有人得病了，应该把儿童与病人隔离开，减少儿童感染的机会。
- 5、要注意饮食卫生及健康，秋季是轮状病毒性腹泻的发病高峰期，家长一定要把住儿童的入口关。
- 6、适当的运动和锻炼。运动和锻炼是增强免疫力的一个良好途径，无论是哪个年龄段的儿童，不论在什么季节，家长都应该鼓励孩子多参加运动，以增强体质，特别是户外有氧运动。
- 7、充足的休息和放松。休息和睡眠可以使身体迅速恢复，尤其是在儿童疲劳后，更需要充足的休息和睡眠，如儿童患病后，就应少外出，选择静养的方式，确保得到充足的休息和放松。

孩子为什么要打疫苗

人体的免疫系统可保护机体抵抗疾病及感染，当一种微生物(细菌或病毒)侵犯人体时，免疫系统发现这种微生物并产生抗体，抗体抵抗感染，从而预防了疾病的发生。

抗体还能够预防宝宝将来不患特定的疾病，如果宝宝再次接触这种微生物，宝宝的免疫系统会迅速产生更多的抗体去杀灭微生物，从而有效的保护了宝宝。譬如，得过水痘的宝宝一般不可能再次得水痘，即使他和感染水痘的宝宝有过密切接触。

疫苗主要是刺激宝宝的机体产生抗体，但和细菌及病毒不同，疫苗一般不会导致宝宝得病。

秋季应接种三种疫苗

流感疫苗

保护人群：大于6个月的儿童、青少年、成人和年老体弱人群。

最佳接种时间：10月

疾控中心工作人员建议：家长最好是在流感季节到来之前，即10月，给您的孩子接种流感疫苗，从而使孩子有足够的免疫力，以抵抗即将到来的流感。疫苗会在接种半月后起效。

轮状病毒疫苗（防腹泻）

保护人群：2个月—3岁婴幼儿。

特征：秋季高发；主要侵犯3个月—3岁的婴幼儿，其中6—24月龄的患儿多起病急、症状较重。病毒感染2-3天后出现发热、腹泻、呕吐、水样便（5—10次/日或更多）。

水痘疫苗

保护人群：1周岁以上的人群。

特征：水痘是由带状疱疹病毒引起的常见急性传染病，一年四季都会发病，传染性比较强，没有出过水痘的儿童与传染源一旦接触，90%以上都会感染发病。水痘主要是通过唾液飞沫或是接触了患者接触过的玩具、用具等而得病。

疾控中心工作人员建议：水痘疫苗最好接种两次，接种间隔时间为两年。

哪些孩子不适合接种疫苗：

- 1、急性疾病期，严重慢性疾病或慢性疾病急性发作期有发热者；
- 2、应用免疫抑制剂治疗或者免疫功能缺陷者。
- 3、对某种疫苗成分过敏者；

重要提示：如果您仍然不清楚您的孩子是否可以接种该疫苗，那么请务必在为孩子接种疫苗之前，咨询门诊医生！

