

别把孩子生病太当回事



宝宝一生病,我们最常见到的情形是什么?是全家如临大敌,惊慌失措,手忙脚乱……

可是最近记者采访了多位专家,他们不约而同地表示,在孩子“生病”以后,做家长的大可不必如此慌张。天下所有的父母最大的心愿就是希望宝贝健康康地成长,但是宝贝要从一棵幼苗成长为参天大树,期间难免风风雨雨。感冒、发烧、拉肚子、咳嗽,是每个孩子成长都必须经历的。有时候孩子“生病”并不是真正的生病,只是他们——“成长的信号”。大人太过紧张,反而会加剧孩子对疾病的恐惧。专家们呼吁家长们,尊重疾病发展的规律,警告家长们太过心急反而会害了宝宝,告诫家长们别过于依赖药物,特别是抗生素,有时药物带来的危害甚至超过疾病本身。

A 孩子发烧 不一定是病

面对正在发烧的宝宝,许多家长心急如焚,恨不得宝宝吃了药,体温立即回到36.5℃

应对宝宝感冒发烧,是每个为人父母的必修课。这门课也许你已经上了几年,可当宝宝又一次发烧时,你仍可能惊慌失措、手忙脚乱地抱着孩子往医院跑。其实,孩子发烧不一定是生病,也不一定是坏事。珠江医院儿科主任李宏说,其实发烧本身只是一种症状,而非一种疾病,它代表着身体对抗外来病原体侵袭所出现的正常反应,有的时候也不一定是由感染引起。孩子比大人更容易发烧,为什么?是因为他们的免疫系统比成人活跃得多,他们正处于迅速生长期,小身体每分每秒都在发生着巨大的变化,这些变化一部分就可能表现为发烧。

李宏说,发烧会出现在孩子的许多重要的生长发育阶段,比如说萌芽时、关节生长时、接种疫苗后,以及第一次入幼儿园后(第一次真正进入社会,大量的信息刺激会引起宝宝们身体发生变化)等。总之,发烧并不一定是生病。对于这些情况引起的发烧,只

要体温不超过38.5℃,且精神活跃,食欲旺盛,宝宝哭闹不厉害,就无需特殊处理,多给宝宝喝些开水就行了。

此外,儿童的体温调节中枢发育不完善,一些外在因素也常常可能引起他们体温的上升,比如刚洗完澡、刚喝完奶、刚运动后、穿得太多等。就算真的是病毒细菌感染引起的发烧,家长也别和它过不去。面对正在发烧的宝宝,许多家长心急如焚,恨不得宝宝吃了药,体温立即回到36.5℃。中山大学第一附属医院儿科副主任医师沈振宇说,家长别对退烧太心急,其实发烧不是“敌人”,而是帮助宝宝康复的“战友”。发烧时宝宝体内白细胞杀伤力会提高,而细菌和病毒的活力则相应下降,有利于宝宝的康复。

甚至还有观点认为,发烧还有利于儿童的正常成长发育。不少孩子经过一场发烧后,好像长大了,思维能力、语言表达能力会有提高,究其原因,就是因为发烧加快了脑细胞的代谢和新生。就像异物吸入气管后会引发咳嗽一样,咳嗽是人体清除异物、自我保护的表现。

B 就算生病 也未必是坏事

对于各种各样的病原体,孩子只有在一次次的生病中,机体才会产生针对这些病原体的抗体,抗病能力也会越来越强

很多家长都有过类似这样的经历:该睡觉了,孩子却开始哭闹喊腿疼,非要妈妈揉一揉。回想一番,白天没磕没碰,仔细检查也没有异常。大人越想越害怕,最终还是放心不下,赶紧奔医院检查,医生多半解释说一切正常,只是“生长痛”罢了。

原来“生长痛”是儿童生长发育时期特有的一种生理现象,多见于3岁~12岁生长发育正常的儿童。一般认为生长痛的“病因”与骨骼生长迅速有关,儿童骨骼生长迅速,而四肢长骨周围神经、肌腱、肌肉生长相对较慢,因而产生牵拉痛。儿童过度活动,或发育中组织代谢产物过多,引起酸性代谢产物堆积,从而造成肌肉酸痛,也被认为是儿童出现生长痛的原因。

很多家长感觉孩子三四岁前很“难带”,

动不动就生病,过后就好了很多,其实这里面也有此前“生病”的功劳。每个宝宝从母体得到的抗体(免疫球蛋白),在出生6个月时基本消耗完,此时他的抵抗力最弱,最容易患病。随着年龄的增长,孩子机体的免疫系统逐渐发育成熟,抗体的产生能力也逐渐增加。对于大千世界中各种各样的病原体,孩子只有接触了它们,在一次次的生病中,他的机体会产生针对这些病原体的抗体,抗病能力也会越来越强。

有的家长抱怨说,自己的孩子好像一年到头都在感冒发烧。沈振宇解释说,儿童上呼吸道感染若引起咳嗽可能会持续6周到8周,有时家长感觉孩子感冒刚好又感冒了,可能这只是一次感冒的反复。如果一个孩子一年内上呼吸道感染不超过6次,家长都不用过于担心。部分孩子会在6岁到7岁再经历一次“小发育”,免疫力会有进一步改善,经常上呼吸道感染的情况会减少。

C 病好得太快 不见得是好

每一种疾病都有其自身发生、发展到康复的规律,所以不能因为大人自己担心,就要求医生立即把病治好

以普通的感冒发烧为例,完全康复至少需要一个星期。很多家庭都有这样的遭遇,白天刚带宝宝去过医院,把温度降了下来,可一到晚上宝宝再次发烧,一家人又手忙脚乱地把宝宝送到医院。明明吃了退烧药,体温为何仍会反弹?肯定是白天开的药不管用,干脆换个医生看,或换家医院看吧。有的宝宝一场感冒去了四五家医院看,终于在最后一家医院给看好了。并不一定是最后这家医院的医生水平高,而是宝宝的病本来就该好了。

沈振宇解释,宝宝的发烧出现反复其实很正常。他发烧是因为体内感染了细菌、病毒,出现了炎症。就算宝宝吃了抗生素或抗病毒的药物,但炎

症并不可能立即消失,退烧药也只是暂时将温度降下来,当药效一过体温会再次上升。他说,在儿科门诊中,经常也可能遇到有家长要求医生开退烧针,他们会认为打上一针会比吃药好得更快。沈振宇解释,目前临床中仍在使用的退烧针有氨基比林、安乃近等。不过这些药在发达国家已经禁止使用了,原因在于它们的退烧效果并不好过口服药,但副作用很大,甚至可能发生严重的副作用。我国虽然仍未禁用这些药物,但临床医生会掌握,尽量少用。

记者了解到,在一些医院的儿科,有些时候当家长过于“强势”(实在是因无知导致的),一定要求孩子当天退烧,不得已医生只好给孩子开激素类药物,表面上孩子的烧退了,但不必要的激素使用会对孩子的健康造成危害。

D 养育孩子 多些感受少点焦虑

大人对孩子生病的焦虑,对孩子的心理和生长发育都有非常大的负面影响

我们的父母对孩子生病如此焦虑?李宏主任分析说,现代家庭中的父母是非常“重视”却又“忽视”孩子。他们可以为孩子的衣食住行、早期教育一掷千金;但躁动的生活和内心,让他们不能够安安静静享受和孩子在一起的时间,感受孩子成长点滴的变化,感受孩子给生活带来的无尽生机和乐趣。就算周末有时间陪孩子,吃饭时大人们个个在看手机;和孩子玩时或是心不在焉,或是大人们带有目的地设计游戏、引导游戏,总想通过游戏灌输给孩子点什么。这种功利的、敷衍的亲子时间让家长失去了感受孩子的机会。当一个人的内心没有感知力后,也就缺乏了安全感,很容易被铺天盖地的信息(包括健康信息)所“绑架”,人就变得格外焦虑了。

广东药学院附属第一医院心理门诊张柏芳主任医师介绍,生病中的孩子会感到身体上的难受,但并不会恐惧,可当孩子们看到大人非常的焦

虑时,会凭空增加他们对疾病的恐惧,人在恐惧和紧张的状态下机体的免疫功能是受到抑制的,反而不利于疾病的康复。

就算是在日常生活中,父母的这种焦虑也是会传染给孩子的,哪怕还是牙牙学语的幼儿。孩子的精神不放松,无时无刻都能感受到关注和压力,势必会影响身心发展。于是我们常常能看到,大人小心翼翼照顾下的孩子却反而长得如“豆芽菜”体弱多病。孩子的认知也可能受到父母焦虑的影响,当他成人后也可能为自己身体小小的不适疑神疑鬼,反复检查,惶惶不可终日。

写到这里,我们并不是否定医学,更不是建议您孩子病了不要去医院。在这个社会充满了各种细菌和病毒,我们能保护宝宝一时,不可能保护他们一世,唯有他们自己不断地增强自己的抵抗力,才是最好的方法。养育孩子本不应该被担心、焦虑占了大半,多和孩子一起在阳光下恣意奔跑、玩耍吧,除了能给孩子更好的体魄,还能感受到小生命所带给你的无尽的惊奇、喜悦……

E 当心孩子 把生病当“工具”

当大人对孩子生病过于焦虑时,就会表现为对生病的孩子过于溺爱,无限满足。而孩子就可能把装病,当作满足自己愿望的工具。这在平时得不到足够关注的孩子身上尤其可能发生

张柏芳主任分析说,这种情况在我们身边并不鲜见。孩子不是天生就会“装病”,这一行为必定是他们的生活过程中逐渐形成的。有些家长平时会对孩子制定一些规则,比如限制看电视的时间,吃糖果的数量等,可是一看到孩子生病,又会过于紧张,失去原则、无限度地满足孩子的各种愿望。这样会给孩子留下一个印象,“只要我生病,妈妈就能满足我”。以后他可能会尝试“假不舒服”,于是“装病”的行为形成了。所以,家长日常要注意倾听与观察孩子的真实愿望与需求,给予合理的满足与引导。

(据《羊城晚报》)

