



花开疫散 英雄凯旋

融媒系列报道

儿童如何预防新冠肺炎,济宁市一院儿科专家为您支招

良好的卫生习惯,是最佳“防护服”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 褚思雨 通讯员 胡安国 徐廷蕊

儿童如何预防新冠肺炎?孩子开学后又怎样防疫?除了减少出门,在家中如何做好防护?3月26日,济宁市第一人民医院中西医结合儿科主任苑修太表示,提高个人健康素养,养成良好的卫生习惯,是预防新冠肺炎最好的“防护服”。

正确防护不能少 勤晒太阳均衡饮食

3月26日,在济宁市第一人民医院中西医结合儿科门诊,记者见到了正在坐诊的苑修太,他正在给患儿母亲介绍如何预防新冠肺炎。“佩戴口罩、减少外出、保持手部卫生等不仅是成年人,也是儿童预防新冠肺炎的重要措施。”苑修太说。

儿童口罩应该选什么?苑修太表示,因为儿童的脸型相对较小,提醒家长选购儿童专用一次性口罩,切勿用大人的口罩代替。“平时常用的棉纱口罩保暖、防尘效果好,但是对防病毒起不了很好作用,所以最好选用医用外科口罩。N95病毒防护力虽然最好,但透气度也最差,不适合孩子使用。”苑修太说,除了戴口罩,洗手和消毒也是很重要的,孩子生性好动,容易用手接触各种物品,因此洗手在孩子的防疫工作中非常重要。

“俗话说得好,‘要想小儿

安,需待三分饥与寒’,现在的家长给孩子过量喂食,导致病从口入;穿得过暖,感冒肺炎多,致使孩子抵抗力下降而生病。”苑修太认为,正确健康的生活习惯是疾病最好的“防护服”。当前,儿童开学时间延迟,居家时间较长,均衡的营养和充足的睡眠很重要,可以增强抵抗力。“孩子饮食均衡很重要,荤素搭配不挑食,水果、蔬菜、牛奶、鸡蛋都要吃,不过度饮食。”苑修太建议,最好让孩子自主进食,如果肚子已经饱了或不喜欢吃,吃饭就不再是享受,而是强迫。孩子的身体有自我调节能力,脾胃功能减弱,胃口不好,其实是机体的自我保护机制。追着喂只能适得其反,伤了脾胃。同时,要保持家中环境通风,早中晚定时开窗通风。开窗选择对流窗,时间不少于30分钟。

当前疫情防控形势依然严峻,还远没有到松口气的时候,如果外出,可以选择空旷的地方适当做户外运动,多晒太阳,呼吸新鲜空气,可以增强抵抗力。



坐诊中的苑修太。

中西医结合诊疗 缩短患儿康复时间

“在儿科,最大的亮点就是将中医和西医二者优势叠加整合,构建起独具特色的中西医结合诊疗体系。”苑修太介绍。中西医结合儿科诊治范围主要包括大叶性肺炎、肺炎支原体肺炎、支气管肺炎、支气管哮喘、反复喘息、腹泻、过敏性紫癜、反复呼吸道感染、反复发热等呼吸系统、消化系统、变态反应性疾病及疑难杂症。

在苑修太看来,西医的检查方式多,以“治病”为主,主消炎、杀灭致病菌;而中医治疗手段多,以“治人”为主,主调理人体内的大环境,让致病菌无地自容。中西医结合,则能够优势互补,找对病因,对症下药,把患病的身体治好。“中药副作用小,花费少,抗生素、激素使用少,对孩子损伤极小。”苑修太说。

在儿科,中医药是诊疗治病的“主力”。很多孩子在治疗时不喜欢吃药和打针,对此,中西医结合儿科继承传统的中医治法,辨证论治,运用中药汤剂、中药

颗粒剂、中药灌肠、中药洗浴、中药贴敷、小儿针灸、小儿推拿等中医特色、安全、绿色疗法,治疗儿科疑难病症及多发病,大大缩短了患儿疾病恢复的时间。中西医结合诊疗体系又大大增加了疑难病症的治疗成功率,受到了众多患儿家长的青睐。

“不用打针,见效还很快”“治病治得好,花费少”“孩子痛苦少,家属也少了担忧”……中西医结合诊疗体系赢得了越来越多百姓的赞誉和认可,中西医结合儿科强化中西医结合优势更有强大动力。

(上接二版)

赵青: 一别近俩月,一家四口来迎接

在瓷矿新里程总医院门口,队员赵青遇到了前来迎接自己的一家人。远远看到妈妈回家,6岁的女儿激动地向妈妈冲过来,给了她一个大大的拥抱。

女儿霍悠然赶紧把早已准备好的礼物给妈妈戴在了头上——一顶小小的皇冠。彩色的皇冠上,“神勇的化身”5个字写在皇冠的中心位置,热烈的拥抱,让围观人群忍不住

落泪。“女儿一天天算着日子,盼着自己早日回家,没想到还给自己做了一顶小皇冠。”赵青一边拥抱女儿,一边告诉记者。

年前工作繁忙,赵青也没时间好好陪伴女儿,年后赴湖北,没想到一别就是近两个月。“算起来,自己有近4个月没有好好陪女儿了。”赵青说。

“在方舱工作,隔离服穿上便不

能轻易脱下,自己跟女儿、家人视频的机会也不多。”赵青说,在隔离期间,自己跟女儿视频聊天时,女儿悄悄告诉自己说准备了一个小礼物。“刚刚女儿扑过来拥抱自己时,又说了一下自己准备的另一个礼物,要到家才让自己看,现在自己真是明白‘归心似箭’的意思了。”赵青说。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张慧 见习记者 康岩



王陆: 为患者做心理疏导,收获友谊

金乡县人民医院医疗队队员王陆说,在湖北抗疫的日子里,诸多感动也不期而至。

在湖北一线,面对部分患者由于长期压抑出现的心理问题,医疗队员们还临时担任起心理咨询师。王陆在武汉汉阳国博方舱医院接诊了一位50多岁的女性轻症患者,由于家里多人被确诊新冠肺炎,该患者刚进入方舱医院时紧张焦虑,心理压力较大。王陆得知情况后,主动对其进行心理疏导,讲解新冠肺炎相关知识,帮助树立战胜疾病的信心,积极配合治疗。熟络后,俩人还互加了微信。离别之际,这位患者发来信息,除了再次表示感谢,还邀请队员明年春暖花开时回武汉,到她家做客。

王陆坦言,在武汉经历了很多人生第一次,第一次和家人分开这么久,第一次衣服全部湿透,皮肤痒的难受也不敢去挠,第一次穿上尿不



湿,连续不吃不喝不上厕所,第一次听到那么多的感谢……每次看着患者康复出舱内心就有说不出的兴奋,格外欣慰。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 李锡巍

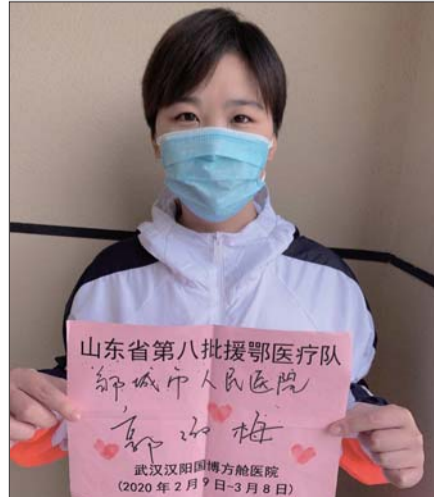
郭淑梅: 盼望回武汉看樱花、吃热干面

1995年出生的郭淑梅,参加工作刚三年,此次能够成为邹城市人民医院援助湖北医疗队中的一员,让她感到既幸运又忐忑。

在方舱医院,患者们对医疗队员们都很好,觉得医护人员累,主动让座。看到医护人员身穿防护服走路不方便,还会主动让行。医护人员帮助患者,他们会特别诚恳地说“谢谢!”

“这一年才刚开始,全世界却都在提醒我们要珍惜。”郭淑梅说,在武汉的日子里,记忆深刻的事,是从刚开始进舱时的紧张准备,到后来的有条不紊;从刚开始笨拙、小心翼翼穿着防护服,到后来的快速、熟练完成;从刚开始患者面对疾病的恐惧无助,面对我们语言不通,到后来对疾病积极面对,对医护人员理解、感谢。

在武汉,郭淑梅等医护人员,和患者们一起唱过歌,练过八段锦,做过呼吸操。“我们始终同在,一方有难,八方支援,没有一个冬天不会过去,没有一个春天不会来临。”郭淑梅说,现在全国人民都在盼望的樱花已经



开了,她希望能和全国人民一起早日摘下口罩,和战友们再次回到战斗过的地方,看樱花,吃一碗地道的热干面。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 贾凌煜