

想要提高孩子免疫力 专家教你几招

随着秋冬季来临，又到了孩子们伤风感冒的多发季节，不少家长都想让孩子提高免疫力，以“抵御”疾病。那么，怎么才能称得上免疫力低下呢？怎样提高免疫力？对于家长的一系列疑问，10月13日，记者联系到市中医院儿科主任王颖，请其进行解答。



经常生病不一定是免疫力低

王颖告诉记者，在医院坐诊过程中，她经常听到很多家长发出这样的疑问：“我家孩子总生病，是不是就说明免疫力低下？”答案是“不一定”。其实，免疫力并不是保护孩子不生病，而是说，生病后，免疫系统有能力对抗疾病，让孩子尽快好起来。目前研究发现，6岁以下的孩子平均每年会感冒6次到8次，9月份到次年4月份是感染高发期，感冒次数能达到平均每月1次，每次可能会持续2周。所以说，儿童感冒发烧大多数是正常现象，家长不必过于担心。

怎么才能称得上免疫力低下？王颖表示，一般来说，只有反复高频率地患感染性疾病，才应该考虑是不是免疫力低下。根据统计，在中国，儿童真正免疫力低下的发生率，只有二十万分之一，这个概率是极低的。所以，有的孩子咳嗽一个多星期，或者发烧三四天，这其实都属于一般疾病的正常现象，称不上是“老生病”，也和免疫力低下没有什么关系。

对于让不少家长困惑的“什么是免疫力”的问题，王颖解释，通俗来讲，免疫力好比身体中的“士兵”，专门来识别对身体有伤害的“敌人”，并消灭这些“敌人”，同时清除身体中凋亡的细胞，从而保持人体的稳定。免疫力低下的人是身体里的“士兵”不够，无法抵御病毒侵袭，比正常人更容易患病，所以，预防疾病的关键就是增强免疫力。免疫力分为两种，一种是天生的，叫做先天性免疫力，比如皮肤、鼻黏膜、胃酸等。另一种则需要后天经过感染或预防才能获得，叫作获得性免疫力。当病原体侵身体时，免疫系统首先会识别出这种病原。之后，会产生各种抗体联合各种免疫细胞将病原消灭掉。同时，身体会产生记忆细胞，当下次同种病原进入体内时，立即产生相应的抗体非常快地消灭该病原，就不会出现疾病症状，或者症状比较轻，很快就好了。

提高免疫力从这六个方面着手

- 如何提高孩子的免疫力？王颖给出了6方面的建议。
1. 均衡饮食。孩子饮食均衡，才能获得全面、健康的营养成分，才能确保身体各个器官正常运作。只要孩子不是偏食严重，成长良好，不是过胖或者过瘦，那基本上在饮食方面没啥问题。
 2. 适当运动。适当运动能调整孩子身体组成的蛋白、脂肪等比例，更好地建设免疫系统。2岁以下的孩子，可以多下地玩耍，没有明确的时间限制；2岁至5岁的孩子，最好每天进行60分钟左右的户外运动，如散步、玩耍、跑步等；5岁以上的孩子，除每天60分钟的户外活动以外，还推荐每周至少进行3次较高强度的运动，如游泳、长跑、打篮球等。适当的运动，都要以孩子不感觉太累为准，就是玩的时候精神高涨，睡一觉醒来还能精神抖擞。
 3. 坚持母乳喂养。母乳喂养不仅能提供营养物质，还能提供很多免疫活性物质和酶，如免疫球蛋白、溶菌酶等，这些免疫活性物质可以提高孩子的免疫力，在孩子出生的初期，起到了很重要的护盾作用。母乳喂养推荐到1

- 岁，之后如果还能母乳喂养到2岁更好，母乳中富含抗体，能帮助孩子减少感染性疾病。
4. 按时接种疫苗。疫苗可以刺激身体产生相应抗体，但又不会导致疾病。如果孩子无特殊情况，不要推迟接种疫苗，因为每种疫苗都是根据孩子最容易患这种病的年龄制定的。如果接种晚了，孩子有可能已经患病，再想接种也没有用了。
5. 适度接触病原。多带孩子接触大自然，通过环境中少量的、连续不断的细菌刺激，可以使孩子免疫系统成熟。与此同时，日常生活中，减少使用消毒剂。频繁地用消毒剂会减少孩子和病原体接触的机会，不利于孩子免疫力的提升。如果孩子对宠物不过敏，并且家里面有条件的话，可以养只小狗。因为小狗经常出去玩，会带一些病原在爪子上，孩子可以通过它接触少量的病原，提高免疫力。另外，孩子在照顾小狗的过程中，对心理等发育也有好处。
6. 充足的睡眠。只有休息好，身体才能恢复到最佳状态，才能起到增强抗病能力和调节免疫力的作用。

孩子发烧抽风 不一定是热性惊厥

近日，市妇幼保健院潍城院区儿内一科收治了一名发烧抽风的10个月大的宝宝。患儿于就诊两天前出现发烧症状，最高达39℃，一天前出现抽风，一日6次，同时还伴有鼻塞、呕吐、拒食、浅昏迷、肌张力增高等一系列表现。

这只是普通的热性惊厥吗？其实，病情远没有那么简单。随后，医生在完善脑脊液、头颅核磁共振、病原体等各项检查后，患儿最终确诊为单纯疱疹病毒性脑炎。在医护团队的精心治疗护理下，患儿最终转危为安，但后续仍需积极开展康复治疗。

什么是单纯疱疹病毒性脑炎？引起的原因是什么？带着一系列问题，10月13日，记者采访了市妇幼保健院潍城院区儿内一科副主任吴春友。

吴春友解释，单纯疱疹病毒性脑炎是由单纯疱疹病毒感染引起的一种急性中枢神经系统的严重感染性疾病，可导致脑出血性坏死，有遗留神经系统后遗症的可能。本病无季节性差异，可见于任何年龄，儿童、成人都可发病，男女无差别。单纯疱疹病毒感染以口、眼、脑的感染为主，大多数情况下，感染后病毒潜伏于三叉神经半月节内，于机体免疫功能降低时，潜伏的病毒激活，沿轴突入脑，也可通过嗅神经轴突直接侵犯脑组织，发生脑炎。

针对单纯疱疹病毒性脑炎的具体表现，吴春友表示，表现为发热、全身不适、头痛、腹泻、明显精神行为异常、抽搐、意识障碍、口唇或生殖道等皮肤黏膜有疱疹等。如果孩子有以上表现，家长应立即前往医院，而早诊断、早治疗，预后才会好。

说到如何有效预防，吴春友提醒，首先是预防全身性的感染和感冒，增加机体抵抗力及免疫力；其次是口周、眼周及鼻部有感染时要及早、彻底治疗，预防肠道病毒感染等。

□本版文/潍坊日报社全媒体记者 王路欣

分类广告

订版电话: 8888315 13953667072

家政/开锁/医疗/回收 商务/房产/婚介/招聘

高价回收家具家电18764719138

高收茅台五粮液卡13562611919

孔氏名酒汇: 高价回收茅台、五粮液、中百购物卡 13011680202 微信同号

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司 电话: 8731886 微信: 15689225798 男25开公司28硕士军官31硕士医生32公务员车房男38集团总裁38大学教授44机关房58机关房女22文职23幼师27硕士医生漂亮29教师30开公司女33电商38事业单位48开加工厂

出租 出售

四楼带电梯1167.95平方米，低价面议，可做办公、培训、展厅、仓储等商用。可分割两部分出租。位于潍坊火车站东临北方茶都11号楼。

电话: 13905366207

潍坊联信增压器诚聘英才

公司位于潍坊昌潍物流园对面。公司是国家高新技术企业，山东省重点研发项目，实现了“设计、制造、装配、试验、交付、维保”全过程自主可控。公司拥有各型加工检测实验设备150多台套。公司秉承创新无限，追求卓越的科学理念，诚聘各方高科技人才加盟！

刘总: 13325256699 13685369000

序号	岗位	人数	备注
1	数控车床工	10	独立操作机床，会编程，年龄可放宽45岁以内，市内班车，免费午餐，缴纳五险。
2	加工中心操作工	5	
3	外圆磨床工	2	
4	电子电器专业工	1	

提示: 请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件, 本刊信息不作為承担法律責任的依據。

潍坊恒通物流有限公司

专线直达 天天往返

无锡 常州 苏州

电话: 8902218 15269619168 地址: 机场路鑫汇物流园, A1-A6号库

潍坊大润物流有限公司

潍坊 浙江全境

宁波 杭州 嘉兴 余姚 慈溪 义乌 台州 温州 舟山 湖州 绍兴 金华 衢州

电话: 13853693650 13336369368 8916961

地址: 潍城区东风西街传化公路港内L214-L222、L238-L244库

潍坊广通宏业物流有限公司

广西 贵州 云南专线

潍坊电话: 15864580002 青州电话: 15864580007

潍坊地址: 潍城区东风西街传化公路港内L2库1-20号 青州地址: 青州鸿德物流园内G库1-3号

BF 潍坊发方物流有限公司 (原八方物流)

沈阳 长春 哈尔滨 专线

专线直达 代收货款 天天发车

本公司运输货物由太平洋保险公司承保

潍城区殷大路与北宫街交叉口西南角泓德物流园内6号库东向6-7号发方物流 15953656636

精品物流专版

15853691935