



抗疫不松懈！ 春季如何提高儿童免疫力？

□ 北京儿童医院顺义妇儿医院儿科 赵佳伟

春季也是呼吸道疾病高发季，人体免疫力低就容易引发各种疾病，尤其是小孩免疫力会更低，所以小孩总是出现感冒发烧等情况。不同年龄组的孩子，免疫水平也不同，越小的宝宝免疫能力越低。免疫系统不断经受各种病毒、细菌等病原入侵后，产生相应的抗体，一般到12岁左右，全身免疫系统发育会到成熟阶段。

如何正确提升孩子免疫力？

1.合理饮食，均衡营养。出生6个月以内尽量纯母乳喂养，因为母乳中含有免疫球蛋白可以增强宝宝抵抗力，6个月以后，及时添加辅食。除了保证每天鱼禽蛋奶等动物性食物摄入，新鲜的蔬菜、水果等植物性食物也要摄入够量，从而满足维生素、矿物质的需要。

- 2.春季注意保暖，多晒太阳、呼吸新鲜空气。
- 3.按时接种疫苗，提高机体抗病能力。
- 4.喝适量水，保证充足睡眠时间。研究表明，睡眠不足的人更容易生病，同样的是，如果生病期间睡眠不足，也会延长其恢复时间。
- 5.适当锻炼，避免劳累。
- 6.做好隔离，勤开窗通风，

避免去人多地方，避免接触呼吸道感染患者。

提升孩子免疫力常见误区有哪些？

1.过度干净。虽然讲究卫生能够避免接触病菌，减少生病。但如果做的过分清洁，反而剥夺了孩子自身免疫力提升的过程。

2.多吃维生素C。根据研究指出，每天服用维生素C预防感冒的效果事实上微乎其微，而且并不能缩短感冒的时间或减轻症状。反而补充过多，会增加泌尿系统的负担，对儿童健康不利。

3.滥用抗生素。当各种致病因子反复刺激我们的身体后，孩子免疫系统是在斗争中逐渐形成和加强的，孩子只要

感冒发热，大部分家长就给患儿口服抗生素杀菌，有的家长甚至看到孩子生病着急，要求医生用输液等不必要的治疗措施，这样只会导致耐药性等不良反应发生，对儿童的免疫力无益

儿童如何居家健身？

儿童生性活泼好动，在家里应当遵循安全、科学、适度、多样化的原则进行锻炼。运动量要适度，以中低强度为主，身体微微出汗为宜，运动后要注意保暖和休息。建议上午、下午和晚上各进行15分钟到20分钟的居家健身，防止返校后肥胖和近视率的急剧上升。

儿童以灵敏、柔韧、协调和平衡练习为主，比如做一些听口令的动作，单脚站立、抛球接球，还有钻“山洞”、推“小车”、跳格子、爬行等。

世界防治结核病日——

全球每年新发儿童结核病104万例

我国目前是世界22个结核病高负担国家之一

3月24日，是第25个世界防治结核病日，结核病与新冠肺炎同属呼吸道传染病，在抗击新冠肺炎的特殊时期，更需要我们“携手抗疫防痨，守护健康呼吸”，这是今年的活动主题，也是我们的共同心声！

结核病是由结核分枝杆菌引起的一种慢性传染病，我国目前是世界22个结核病高负担国家之一，尤其对于儿童，是结核病的高危人群。儿童感染结核分枝杆菌后，容易进展为严重的活动性结核病，甚至危及生命。而且，很多成人结核病也是源于儿童时期的结核分枝杆菌感染。

根据世界卫生组织最新报告数据显示，全球每年新发儿童结核病104万例，儿童占全球新发结核病患者的6.9%，约25万例儿童死于结核病，占结核病死亡患者的16%。因此，维护结核病患儿的健康、提高其生存率和生存质量已刻不容缓。

结核病 不只有肺结核

提到结核病，大家首先想到的就是肺结核。实际上，结核病不单只有肺结核，它分为以下三大类：

潜伏结核感染者 是指体内存在结核菌，但没有任何结核病的症状、体征，而且影像学也正常，病原学检查呈阴性的一种状态。

虽然并不是所有潜伏结核感染都会发展为结核病，如果不治疗，免疫功能正常的成人感染结核菌后，发生活动性结核病的概率为5%~10%，儿童的风险则更高。这类潜伏结核感染不具有传染性，因为没有临床表现，需要通过结核菌素试验(通常用PPD皮试)和干扰素释放试验(通常用结核感染T淋巴细胞检测)筛查发现。当它进展为活动性肺结核时，则具有传染性。

活动性结核病 包括原发性肺结核、血行播散性肺结核、继发性肺结核、结核性胸膜炎、其他肺外结核(如结核性脑膜炎、结核性骨关节炎、肾结核、肠结核等)。其中肺结核(痰涂片阳性者)具有明显传染性，主要通过飞沫传播，一般规范治疗两周以后，它的传染性将明显降低，通过规范治疗完成疗程后，不再具有传染性。单纯只有肺外结核，则无传染性。活动性结核病患者中，最严重的类型是结核性脑膜炎，可导致死亡，部分会留下神经系统后遗症，如智力下降、癫痫、运动障碍等。

非活动性结核病 是指非活动性肺结核病(钙化病灶、索条状病灶、硬结性病灶、净化空洞、胸膜增厚、粘连或伴钙化)以及非活动性肺外结核病。一般通过胸部CT或胸片发现，此类不具备传染性。

得了结核病 有哪些表现

结核中毒症状:发热(低热或者中低热)、盗汗、精神不振、疲乏无力、食欲减退、消瘦等。

呼吸系统症状:反复干咳、咳嗽、严重者可有咯血。

浅表淋巴结肿大:颈部、腋窝下、腹股沟区可触摸到肿大的淋巴结。

其他表现:结核性脑膜炎有头痛、呕吐、嗜睡、惊厥;肾结核有尿频、尿急;肠结核有腹痛、腹泻、便血等。

需要注意的是，儿童结核病往往表现不典型且多样化，对于密切接触过活动性肺结核患者的儿童，不管有没有以上表现，均建议及时到医院排查结核病。

家有儿女 该怎样预防

卡介苗(BCG)是目前世界上唯一被

批准用于结核病预防的疫苗，对婴幼儿结核性脑膜炎和播散性结核病有明显的预防效果，但在婴幼儿时期接种并不能预防青少年及成年期结核病的发生。其次，改善营养状态，预防营养不良，坚持户外活动和体育锻炼，重视睡眠健康，都有助于预防结核病的发生。

在生活中，应做好以下三点：

第一，改变不良卫生习惯。比如咳嗽、打喷嚏时，应避让他人，遮掩口鼻；当出现连续两周以上的咳嗽咳痰，痰中带血，就要及时去医院就诊。同时，让孩子保护好自己，降低感染结核病的几率。

第二，配合检查，加强防控。

第三，坚持治疗。一般性肺结核坚持6个月~9个月的治疗基本可痊愈，切忌中断治疗过程，防止演变为耐药结核病；治疗时该休学坚决休学，早进行治疗，对自己好，对别人也好。

此外，还应注意的，学校是人群密集的场所，一旦有肺结核患者，更容易发生结核病聚集性疫情。为防止学校聚集性结核疫情发生，除了做常规学校体检外，还要及时发现发现肺结核患者，并对密切接触者进行筛查。一旦医生判定为活动性结核病，需立即至定点医疗机构规范治疗。