

加强卫生保健管理 保障儿童健康

李行伟（都江堰市妇幼保健院，四川成都 611830）

儿童卫生保健管理涉及预防医学、教育医学等领域，强调“预防为主、防治结合”，可以帮助儿童培养优良品质，提高社会适应能力，增强体质，促进身心健康发展。在此，本文介绍儿童卫生保健管理的具体措施。

健康生活

（1）适度锻炼：锻炼不仅能促进儿童生长发育，还能保护视力。建议家长每日至少带孩子进行1h体能锻炼和户外活动。（2）合理饮食：包括营养搭配、控制进餐时间、结合不同季节做营养丰富及色香味俱全的食物等，以保证儿童成长过程中所需的营养。另外，注意限制糖的食用量，以免发生龋齿。（3）科学教育：家长在日常生活中可以多向孩子传授日常保健常识，以提高其自我保健意识与能力。（4）规律作息：包括每日早睡早起、保证充足的午休时间等。

定期体检

现实生活中，很多家长凭肉眼、经验判断孩子健康状况，认为孩子活蹦乱跳、能吃能喝就没毛病，其实这种看法做很片面。儿童成长过程中很多心理、生理问题发展比较隐匿，只有通过定期体检才能发现，从而做到早干预、早治疗。那么，儿童体检的常见项目有哪些呢？

（1）血红蛋白：贫血容易影响儿童身高、认知能力、免疫功能等，通过检查血红蛋白，可以判断儿童有无贫血。（2）骨密度：儿童骨强度不足会严重影响体型、身高，所以骨密度筛查也是儿童常见的体检项目。（3）肥胖症：近年来，小儿肥胖症发生率日渐攀升，容易诱发糖尿病、脂肪肝等疾病。（4）其他：包括测量头围、身高、胸围、体重，触摸腹部有无异常包块、反跳痛、压痛，检

查肺活量、脊柱有无侧弯，听诊心脏有无异常，检查乙肝五项等。

卫生消毒

（1）饮食卫生：做到餐前整理室内卫生，避免就餐环境杂乱；全部餐具及餐桌均需清洁、消毒；餐前带领孩子洗手；吃水果前认真清洗去皮；餐后让孩子擦嘴、洗手、温水漱口；儿童餐具、饮用水具专人专用。（2）个人卫生：坚持让孩子用自己的物品，并定期消毒，定期清洗、更换衣物、床上用品等。（3）环境卫生：孩子居住空间必须每日清扫，最好是随脏随扫，同时尽量在孩子外出时进行室内通风换气。另外，结合气候、气温等调节室内温湿度。

预防传染病

儿童自身免疫机制尚未发育完善，极易罹患传染病。对此，建议家长积极采取以下常见传染病预防措施。

（1）手足口病：儿童手足口病以手足皮肤皮疹、口腔黏膜溃疡为主，可以经毛巾、茶杯、床上用品、手、手帕等感染，好发于5岁以下儿童。为预防手足口病，家长应督促孩子多喝开水、勤洗手、吃熟食、勤消毒，尽量不去拥挤、不通风的公共场所；一旦发现感染症状，立即到定点医疗机构治疗，切勿拖延或听信偏方。（2）季节性流感：流感是以头痛、鼻炎、发热等为主要症状的急性呼吸道传染病，传染性强。家长平时通过保持室内空气流通、多带孩子锻炼、流感高发季节减少出行等措施，预防季节性流感。（3）水痘：为急性全身性发疹性呼吸道传染病，虽然很少留瘢痕，但会影响儿童身心健康。建议家长多带孩子参与户外活动，增强体质及抗病能力。