



秋風起 「童」病相連



◀ 秋季晝夜溫差較大，天氣清涼乾燥，免疫力較低的幼兒容易患上感冒

秋暮夕月，秋季晝夜溫差較大，天氣清涼乾燥，免疫力較低的嬰幼兒較容易患上感冒、過敏性鼻炎和皮膚過敏等疾病。家長應注意孩子的健康，外出時應為孩子準備外套，避免讓孩子進食冷凍食物和飲品，以及應經常更換床單和被鋪等，以預防秋季常見的兒童疾病。

感冒：當心日夜溫差致病

第一大秋季兒童常見疾病是感冒，秋季的日夜溫差較大，三歲以下的小孩因為體溫調節中樞和血液循環系統發育尚未完善，很容易因早晚受涼和中午受熱的情況而患上感冒。家長要注意，即使孩子感到很熱也不應讓他們直接對着風扇或空調降溫，這樣會令孩子容易患上感冒；孩子出汗時，也不應讓他們馬上脫掉衣服，應待孩子抹乾汗水後才更換衣服；外出時家長應為孩子準備外套，讓孩子進入有冷氣的地方或入夜後可以添加衣物。

皮膚過敏：被鋪易滋細菌

秋季氣溫轉涼和空氣乾燥，幼兒容易出現皮膚過敏的問題，起初皮膚瘙癢其後可能會誘發紅腫等問題。床單和被鋪容易滋生細菌，家長應經常更換甚至用熱水清洗，亦要保持家中環境衛生，徹底清除室內的灰塵，以及避免讓幼兒使用刺激性的肥皂和洗手液。此外，夏秋交替天氣由濕轉乾，且秋季天氣忽冷忽熱，若刺激到嬰幼兒的鼻黏膜，孩子便很容易會患上過敏性鼻炎。因此，家長應避免或減少讓孩子進食冷凍食物和飲品如雪糕等，亦要讓孩子遠離常見的致敏源，例如工業廢氣、動物皮毛、花粉、刺激性氣體和塵蟎等。

手足口病：腸道病毒引起

在香港，10月至12月有機會出現小型手足口病高峰期，手足口病是兒童的常見疾病，有可能會引致嚴重的併發症如病毒性腦膜炎、腦炎及類小兒麻痺症癱瘓等。手足口病是由腸道病毒引起，患者病發初期通常會出現發燒、食慾不振、疲倦和喉嚨痛，發燒後一至兩天，口腔可能會出現疼痛的水疱，這些水疱初時呈細小的紅點，然後會形成潰瘍，潰瘍通常位於舌頭、牙肉以及口腔的兩腮內側，患者亦可能沒有病徵，或者只出現皮疹或口腔潰瘍等病徵。家長要注意幼兒如果患上手足口病，會流口水和不喜歡進食。

衛生防護中心表示，要預防感染手足口病，需保持良好的個人及環境衛生，市民要經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和之後、進食前以及如廁後；洗手時應以視液和清水清潔雙手，搓手最少20秒；不要與他人共享同一食物或飲料；經常清潔和消毒常接觸的傢俬、玩具和共用物件。



▲ 要預防感染手足口病，小朋友要經常保持雙手清潔



▲ 家長要避免讓幼兒使用刺激性的肥皂和洗手液

中醫：秋季萬物斂收 宜順天作息

秋季天氣乾燥，中醫師稱人們應儲備能量過冬，因應日照時間早睡稍晚起，調整作息時間以順天時，亦應注意早晚溫差變化，增加保暖工作，及應多曬太陽，避免低落情緒。

應對溫差變化 早睡稍晚起

中醫師陳忠淵稱，秋季是萬

物斂收的季節，其氣候主燥，天地間，枯枝漫天，落葉紛飛、鳥獸亦減少活動以儲備過冬能量，人類亦應如此。

陳忠淵表示，作息上應早睡，但可稍晚起，依日出而起，日落而休的養生規律，但秋季日照時間漸漸縮短，夜晚漸漸拉長，因此需要跟着調整作息時間以順天時。他續稱，秋季氣溫會逐漸轉涼，人們應對早晚溫差的變化，增加早晚的保暖工作，尤其清晨時的溫度較低更應該要

注意免受風寒，故建議人們可以稍稍晚起以避低溫。

多吃滋潤食物 少辛辣多吃酸

在飲食方面，中醫師孟勝喜稱秋季宜多吃些滋潤的食物如梨、豆漿和蜂蜜等，又應該「少辛增酸」，可多吃酸味食物如蘋果、石榴、葡萄和柚子等及少食辛辣食物，以補肝氣收肺氣。他又稱，秋天草枯葉落，難免讓人產生淡淡的憂愁，建議人們多曬太陽，以避免低落情緒。