

秋天易敏感 小童百病生



開學了，不少家長為子女學業而操勞，尤其是對剛入讀幼稚園的孩子來說，學習上較有挑戰。隨着秋風起，晝夜溫差變大，天氣日漸乾燥，小朋友如免疫力較低，很容易患上感冒、過敏性鼻炎和皮膚敏感等疾病。家長們要注意，除關心孩子的學業外，亦要多留意他們的身體健康，避免讓孩子進食冷凍食品，要經常更換床單，以預防秋季頻發的兒童疾病。



感冒

秋季天氣漸漸轉涼，早中晚室內外溫差大，由於三歲以下的嬰幼兒抵抗力較差，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。家長要留意，孩子如果出汗感覺很熱，都不應讓他們直接對着風扇吹，或在空調較低的室內降溫。另外，孩子外出活動時不宜穿過多衣物，同時，出汗後不應第一時間減少或脫掉衣服，需等汗水抹乾才更換衣服。香港室內冷氣充足且風大，如要長時間停留在室內，家長亦應為孩子準備好外套，隨時為其添加衣物保暖。

手足口病

手足口病亦是秋季常見疾病之一，一般是由腸道病毒引起，病發初期通常會出現發燒、食慾不振、疲倦和喉嚨痛等病狀，亦可能會引致嚴重的併發症，例如病毒性腦膜炎、腦炎及類小兒麻痺症癱瘓等。

通常手足口病發燒後一兩日，口腔內可能會出現有疼痛感的水泡。一開始，水泡會呈現細小紅點，然後會形成潰瘍，而這種潰瘍主要生於舌頭、牙肉、以及口腔兩腮內側。

手足口病有多種傳播方式，通常以人與人之間的密切接觸為主，病毒會通過唾液、疱疹液、糞便等去污染孩子的手、玩具、食具、奶具及床上用品等，從而引起間接傳播。衛生防護中心指，有效預防感染手足口病，需要保持良好的個人及環境衛生，在進食、觸摸眼和鼻之前、以及如廁後，要保持雙手清潔；洗手時應用洗手液清潔雙手，並搓手最少20秒；小朋友經常接觸的傢俬、玩具和共用物件都應經常清潔和消毒。



▲兒童睡床的床單和枕套須勤加清潔，防止蟎蟲積聚。