

育儿知识：重点预防宝宝呼吸道疾病

有些孩子经常感冒咳嗽，甚至发生肺炎，这是什么缘故呢？这与小儿的免疫功能及呼吸道的生理解剖有关。小儿刚出生时从母体带来一些免疫抗体，随着小儿的发育长大，5-6月时抗体用完了，而自身的免疫功能还未健全，加上小儿整个呼吸道比较狭窄，粘膜娇嫩，血管丰富，鼻腔内既无鼻毛又少粘液，不能滤过和吸附空气中的尘埃和病菌。鼻腔粘膜中含有一种叫溶菌酶的物质，它能杀死一般的病原体，而小儿缺乏这种酶。

由于以上的种种不足，一旦孩子抵抗力下降，病原就很容易乘虚而入，进入呼吸道，侵犯粘膜，发生炎性肿胀，使本来就狭窄的呼吸道更加狭窄，造成呼吸不畅，反而有利于病原体的繁殖，产生大量的分泌物——痰液。由于气管内纤毛运动比较差，不能将病原体随痰液而排出体外，堆积在肺部，容易患肺炎。

通过预防让宝宝远离呼吸系统疾病是最好的选择，而这种预防也并不复杂，可以通过以下几个方面进行：

1. 吸尘而不是扫尘

宝宝的心、肺功能还未发育完善，吸入颗粒物过久会导致宝宝哮喘等呼吸道疾病。除尘最彻底安全的办法就是吸尘而不是扫尘，因为灰尘颗粒很小，使用传统的清洁工具是难以清除的，把地面上的细小颗粒扫到空气中后更进一步加强了室内的污染。让使用吸尘器的习惯代替使用扫帚，每周吸尘一次，特别是沙发、地毯等尘土较集中的地方。在住房条件允许的情况下，尽量选用大的吸尘器，不仅除尘率高，噪音也相对较小。

2. 清痰

当宝宝感冒或由外界刺激物刺激引起呼吸道炎症时，常常会在气管内产生痰液。若痰液阻塞呼吸道就会引起宝宝呼吸困难、缺氧，甚至还可因痰液瘀滞导致肺部感染等呼吸道疾病。方法少量多次地给宝宝饮水，充足的水分可以保证呼吸道黏膜的湿润，有利于痰液的稀释。宝宝有痰时，可将宝宝经常抱起来，轻拍其后背，拍背时要注意观察宝宝的面色、呼吸、有无窒息等情况。若宝宝年龄还小，不会咳痰，需要到医院做吸痰或湿化疗法。

3. 避免刺激

宝宝的发育还未成熟，对外界环境的变化很敏感，适应能力差，不良刺激常常会直接诱发宝宝患上支气管炎、哮喘或者其他呼吸道疾病。方法要经常注意天气预报，冷暖转换随时为宝宝增减衣物。户外活动也应选择在晴朗温暖的天气进行，出门还要随身携带口罩或手帕，遇有刺激气味时可以随时保护宝宝的呼吸道。另外，居室要经常通风，保持空气清新，还可养一些净化室内空气的无刺激气味的花草。