习习的凉风、变浅的草木、声声鸣的寒蝉、衣服的薄厚……

这些都会在某个瞬间，“咔哒”一下发生变化。秋天，就这样到来了！

每逢季节更换之时，也是孩子最容易生病的时候，对于免疫力较差的娃来说，这可不是一件好事。

正值开学季，孩子的健康护理不容忽视！

那么，**有哪些小儿秋冬好发疾病需要爸妈们提前预防**？

**如何才能使我们的孩子平稳度过秋季？**

**1**

**开学季，小心这几种秋季常见病！**

开学季容易常见的一些疾病，我们简单归为几大类：

**肺系疾病**

实际上就是呼吸系统的疾病，多发于9月以后。

秋冬季节是儿童呼吸道感染高发季节，以感冒、上呼吸道感染为最多，严重者发展为气管炎、甚至肺炎。

**过敏性疾病**

秋季花粉浓度较高，所以过敏性疾病也在逐渐增多。

过敏性鼻炎、过敏性结膜炎，出现鼻痒、眼痒、喷嚏、鼻塞、流涕等症状；

过敏性皮疹，包括各种皮疹、荨麻疹、湿疹这一类的，在这个季节都是比较多发的。

**胃肠道疾病**

在秋天，孩子除了容易出现秋燥肺部症状的同时，也容易出现脾运失健的症状，影响脾胃的运化，出现腹胀、腹痛、吐泻、便秘等胃肠道症状。

**2**

**记住这几点，赶走秋季常见病！**

随着秋季的到来，天气日渐寒冷，孩子机体适应能力下降，造成呼吸道等疾病的蔓延扩散。

那有什么简单的可以提高孩子抵抗力的方法呢？郝医生给出了以下建议。

**三分饥和寒**

俗话说**“若要小儿安，三分饥和寒”**。

从中医的角度来讲，是很有道理的，这也是明代中医儿科医家万密斋在《育婴家秘》一书中提出的。

简而言之，**要想提高孩子抵抗力，一定不要给孩子捂得过厚，或吃得过多。**

现在物质丰富、生活水平不断提高，家长容易让孩子过量饮食。

但是过量进食，尤其是进食高热量、高蛋白的食物，容易导致胃肠积热，不仅不能增加孩子的抵抗力，反而会增加孩子的胃肠道负担，降低他的消化系统的功能，引起一些其他的问题。

以肺炎为例，患有肺炎的孩子总的饮食原则就是在保证营养的基础上，均衡清淡饮食，才能有利于孩子病情的恢复。

尽管天气逐渐寒凉，但也不要给孩子穿得过多过暖，这样不仅会降低孩子自身体温调节能力，还容易导致出汗后吹风，更易感冒。

**清肺、润肺、防干燥**

每到秋天，很多孩子会出现**流鼻血**的症状。

孩子流鼻血，我们首先要注意孩子的症状是不是严重？鼻粘膜局部有没有问题？凝血有没有问题？

如果这些都没问题的话，那就考虑是**鼻粘膜的干燥**。

从中医角度来说，鼻是肺窍，易被燥热之邪所伤。所以我们可以让孩子用一些清肺热、润肺的药，来改善他流鼻血、鼻干痒的症状，同时嘱咐孩子不要用手抠鼻子。

平日里，可清淡饮食，让孩子少喝饮料，多喝白开水，或吃些含水分量高的应季水果，如梨、橙子、苹果等。

**均衡饮食，多吃新鲜蔬菜**

肺与大肠相表里，如果大便不通畅的话，也容易导致肺气宣发肃降不利，出现肺热的症状。

均衡饮食，多吃新鲜蔬菜，可以保持大便通畅，使肺气不容易郁积。

另外，对于一些脾胃不好的孩子来讲，不宜食用特别寒凉泻热的食物或药物。而是要用调理脾胃、健脾、运脾、消食化积的药物来帮助孩子排便，从而达到促进排便、通腑泻热的目的。

**注意饮食卫生**

秋季是腹泻的高发季节，因此应该注意饮食卫生。

生食蔬菜水果时，一定要注意清洁，保障食品卫生，以免染上秋季腹泻等胃肠道感染性疾病。

**保持环境整洁**

秋季气温转凉、多风、空气干燥，孩子极容易出现皮肤瘙痒等症状，光靠简单的护肤是不能有效预防的。

保持室内环境整洁，清除室内灰尘及卫生死角；经常更换并清洗床垫、被褥，少用地毯；多吃新鲜食材，少食海鲜、坚果等易引发过敏的食物；注意皮肤保湿，避免使用刺激性肥皂或洗手液等，都是预防秋季过敏不错的方法。