# 假期结束了，如何防范孩子的“春节病”？

　　喧嚣、热闹、忙碌的春节即将结束，孩子们会收获节日的喜悦，各种美食和鼓鼓的红包。但对于小幼儿们来说，春节却让他们的健康受损，每年春节过后就有家长抱着小婴儿来门诊就诊，症状也极为相似：睡眠不好，食欲下降，容易烦闹，大便不正常等。其实，这与春节的“纷扰”有直接关系。幼儿生活环境、睡眠习惯等被打扰，即可能出现身体不适，出现“春节病”。春节病，最常见的有几个方面：

　　**1、睡眠紊乱、情绪异常**

　　每逢节日长假后，妈妈们就会不期然遭遇幼儿的“节后睡眠失调综合症”—幼儿睡不好，吃饭也不好，精神受影响，甚至导致平日乖巧的幼儿突然变得烦闹不安，最重要是，平日里妈妈们辛辛苦苦为幼儿建立的睡眠规律也都打破了。

　　每到春节，亲朋好友频频登门、烟花爆竹热闹非凡。没见过“世面”的幼儿们，不仅白天异常兴奋，晚上也不肯按时入睡，妈妈们辛辛苦苦让幼儿养成的睡眠规律，瞬间全被打破。不少妈妈感叹：“春节一来，哄幼儿睡觉就变成一场‘睡前大战’。其实，幼儿睡前的异常行为都是节日睡眠紊乱的表现。

　　除了到访亲友增多，过节期间家长也会比较频繁地带孩子走亲串戚，到了陌生环境，会接触很多陌生人。幼儿因不适应这些陌生环境，就很容易产生心理压力，出现一些烦躁的表现。如果陌生环境中还包含了一些不良的因素，如过强的光线、过大的噪音、异常的气味等，更会直接对孩子产生不良刺激，这些都可能影响到孩子的睡眠，表现为难以入睡、睡眠不安、时间不足，多梦惊醒等。

　　**2、消化功能紊乱**

　　在春节期间发生频率最高的“春节病”就是消化道疾病。节日期间，很多人生活规律被彻底打乱，大人节前忙于准备春节礼物或返家车票，春节期间又热衷于走亲访友，打牌、聚餐、游玩等，常常忽略了对幼儿的照应，吃饭也变得没有规律，甚至会出现饥一顿、饱一顿，冷一顿、热一顿的现象，胃肠功能被严重削弱，或是在不干净的小吃摊点进食了含有病原菌及毒素的食物，引起了胃肠道黏膜急性炎症性改变，重者可能造成食物中毒。

　　春节期间，家家都是大鱼大肉，由于做的食物较多，常常吃不了放入冰箱中，如果重复加热时食物未热透，吃的东西存放时间过长或是太凉常常会导致胃肠炎，此外，孩子对美食没有节制，借着过节的机会大吃零食、暴喝饮料，吃得太多太杂会出现积食、腹痛、腹胀、便秘、腹泻。还有许多是因为在进餐时不小心造成的一些意外，如食物呛入气道引起窒息、烫伤、戳伤、跌伤等等，有些甚至酿成许多悲剧。

　　**3、流感易发**

　　春节期间，走亲访友，互相拜年，人员流动频繁，流感病毒也将随着人的东奔西走而扩散蔓延。从往年门诊的情况来看，一般春节期间的流感就诊率明显提升。倘若天气再异常变化，流感疫情很可能会加重。小幼儿免疫力差，很容易感染上，处理不及时就会演变成气管炎、肺炎，每年春节期间，到儿科门诊就诊的呼吸道感染的患儿也呈明显增多的迹象。

 为预防儿童“节日病”发生，家长应提高警惕，精心照看孩子，让孩子保持良好的生活习惯和规律。