

儿童口罩,你选对了吗?

当前疫情防控不松懈,人们出行必备的口罩可谓是预防呼吸道疾病的“良药”。而儿童处于生长发育期,各种器官发育不成熟,市售标称的儿童口罩种类繁多、品质良莠不齐,市场监管无标可依。为此,去年5月6日,市场监管总局正式发布了《儿童口罩技术规范》国家标准。在传染病多发的冬春季,为儿童选择合适的口罩至关重要。

■ 徐汇区中心医院儿科副主任医师 黄贇

根据《儿童口罩技术规范》国家标准,结合口罩功能和使用场景,儿童口罩分为两类:一是儿童卫生口罩,其为阻隔性口罩,对口罩材料的阻隔性能要求较高,主要适用于儿童在日常环境下佩戴使用,更适合上学使用;二是儿童防护口罩,对口罩密闭性和防护效果要求较高,主要适用于在较高污染环境或存在较高潜在风险的场景下佩戴使用。特别在防护性能方面,儿童防护口罩要求颗粒物过滤效率不低于95%,防护效果不低于90%;儿童卫生口罩要求颗粒物过滤效率不低于90%,细菌过滤效率不低于95%。

那么当前市面上出售的常见口罩都如何呢?

1.普通儿童口罩。主要有棉布口罩、海绵口罩,由不同纤维压制而成,对灰尘等较大颗粒物有一定的阻挡作用,对病毒细菌基本无防范作用,只适合寒冷天气下用来挡风保暖。

2.活性炭口罩。主要作用是防尘、防臭、防PM2.5,虽然有的有熔喷无纺布过滤层,但由于不执行医用口罩的严格标准,它的防病毒效果不如医用口罩。对于没有熔喷布这一层的此类口罩,基本就没有防病毒作用。

3.儿童一次性使用医用口罩。其适合日常使用,因为其中间增加了一层过滤熔喷布,主要用来阻隔空气中的含菌悬浮粒子,同时执行国家医用标准,细菌过滤效率 $\geq 95\%$,但它不具备防水功能,颗粒过滤效能低,防护作用只是优于普通口罩。

4.儿童医用外科口罩。这类口罩外层

有阻水作用,可防止飞沫、血液中的病原菌。近口鼻的内层用以吸湿,最重要的是中间层,对病毒和细菌有过滤作用,可阻隔90%以上的 $5\mu\text{m}$ 颗粒,细菌过滤效率同样在95%以上,对非油性颗粒的过滤效率在30%以上,适合去医院就诊等高危场所使用,所以防护性能要比普通口罩好很多。

5.儿童N95、KN95及以上的颗粒物防。N95是美国标准,KN95是中国标准,95代表颗粒的过滤效率达到95%以上。

其中间过滤层有极强的过滤效率,能吸附细小的病毒和细菌,故其不仅具备防尘口罩所具有的防尘功能,还能有效隔离医疗环境中的病毒、细菌、飞沫、血液等分泌物,是去医院就诊等高危场所使用的首选。

除了材质不同,儿童口罩的规格有大号(L)、中号(M)、小号(S)之分。

大号适用于10周岁以上儿童,中号适用于6-9周岁儿童,小号适用于3-6周岁儿童。由于儿童生长发育存在个体化区别,因此按年龄段选择口罩仅作为参考,家长在选购时需要给孩子试戴后选择

符合脸型大小的口罩。对于36个月及以下的婴幼儿,由于戴口罩会增加呼吸阻力,感觉不舒服,一般不建议佩戴口罩,可通过减少外出等方式来加强防护。

所以,家长在给小孩选购合适的口罩时,一定要根据使用场景以及小孩脸型大小而定,口罩的舒适感对于小孩佩戴非常重要。



大寒进补勿过量 锻炼适度莫贪早

■ 记者 吴会雄

1月20日是二十四节气的最后一个节气——大寒。大寒时节往往是我国大部分地区一年中最冷的时期,也是一年“运”“气”循环变化的开始,做好大寒时节的养生保健尤为重要。

中医专家介绍,大寒时节的饮食宜减咸增苦,切忌粘硬、生冷的食物,宜热食,以防止脾胃的阳气受损。因大寒时天气较为寒冷,人体需要更多的热量,在饮食上应适当摄入一些脂类,如羊肉、牛肉等。但燥热之物不可过食,可搭配胡萝卜、萝卜、菠菜、山药、冬瓜等新鲜蔬菜一同

进食。

上海市第八人民医院中医科副主任医师张素琴告诉记者,因为冬季天气寒冷,老百姓往往有冬令进补的习惯,进补一些温热制品,如牛羊肉等。但往往很多人在进食这些东西的时候会出现上火症状,其实这与大寒时节身体的特点有关。冬季天气特别寒冷,身体的特点是外寒内热。大寒时节最为干燥,所以进补一些温热食品会导致内热产生,也就是老百姓常说的上火症状。因此不建议单纯进补温热制品,可以适

度增加一些滋阴润燥的食物,比如萝卜、梨等。

今年的大寒节气正逢腊八节,许多市民都喝了腊八粥。腊八粥集合了多种粗粮的营养,包含了和胃、补脾、养心、清肺、益肾、利肝、明目、安神、通便等作用,可谓面面俱到。同时,丰富的营养又能给人体增强免疫力,提高耐寒能力。因此,大寒节气来一碗腊八粥是很有益处的。

大寒时节虽然气温较低,但还是应该坚持良好的运动习惯,由于此时多雾气、多霾,室内、因此室外运动均可。但是大寒时节

运动也需要注意一定的方式方法。

专家建议,要注意适度、适量,尤其是早上天气寒冷,对于晨练的市民,建议不要太早,最好等到太阳出来之后,再到户外活动。尤其是一些患有高血压、冠心病、动脉硬化的人群,建议在户外运动的时候要注意防寒保暖,防止心脑血管疾病的急性发作。锻炼应注意运动强度,要循序渐进地进行有氧运动,不宜过度激烈,避免扰动阳气,可选择慢跑、打太极拳、练八段锦等。