

新学期伊始 专家送给小朋友的健康“锦囊”

□记者 刘志松 通讯员 乔娜

新学期伊始,为了让小朋友带着健康“锦囊”踏入新学期的“征途”,市妇幼保健院组织专家,就儿童肥胖、视力、脊柱侧弯、多动症等方面的疾病进行健康科普。

儿童肥胖对健康存在隐形威胁

儿保一科主任刘玉静:儿童肥胖是指儿童体内脂肪积累过多,体重超过同龄、同性别、同身高儿童的平均水平。

儿童肥胖受遗传、饮食、运动量、疾病、药物、社会等多种因素影响。

儿童肥胖可能导致骨龄加速,影响成年后身高;增加患高血压、血脂异常、高血糖、脂肪肝等慢性疾病的风险。肥胖还可能使儿童出现呼吸暂停综合征、睡眠呼吸障碍等问题。

肥胖儿童容易被同伴嘲笑,从而产生自卑、消极等心理问题,影响心理健康。

儿童肥胖不仅是家庭问题,更是社会问题。学校、社区和社会各界应共同努力,推广健康生活方式,提供更多运动机会,营造促进儿童健康成长的环境。

重视远视储备就是守护光明

眼科主任医师韩琳:远视储备就像视力的“银行”,是预防孩子近视的天然屏障,为孩子的眼部生长发育预留了一片安全的“缓冲区”,如果储备值异常,可以从生活中为孩子做些延缓消耗的改变。

增加户外运动时间。每天白天累积两个小时以上的户外活动,能够有效延缓远视储备的消耗。这两个小时可以拆分成多次进行,也可以一次完成,而且户外活动时间越长,远视储备消耗越慢。

检查家里的灯光,除了屋顶的主光源之外,还应有一个明亮无频闪且质量有保证的台灯来保证充足的照明,不在强光、昏暗的灯光下或晃动的车厢内读写。

检查孩子的坐姿是否满足了“一拳、一尺、一寸”标准。用眼距离过近或者过远,或者看书、写字姿势不正确,都是导致储备值下降的重要原因。从科学的角度看,正确的坐姿能够延缓孩子的眼睛进入疲劳状态。

算一下孩子每天的睡眠时长。小学生最好每天睡够10个小时,如果缺乏睡眠,孩子的远视储备会很快消耗光,孩子就会很快近视。

饮食上要少吃甜食及油腻的食物。保持均衡的饮食,注意添加蔬菜、水果、豆类食品和鱼等含维生素和蛋白质丰富的食物。

合理使用电子产品。美国儿科学会建议,18个月以下的宝宝需要绝对避免看电视,2岁至5岁的宝宝每天对



医生为孩子检查口腔

着屏幕的时间也不应超过1小时。

慧眼识“脊”

儿童康复科心理治疗师吕艳婷:脊柱侧弯是指脊柱的三维结构畸形,包括冠状位、矢状位和轴位的脊柱椎体排列异常。家长可以进行脊柱侧弯的早期识别和筛查。

同性别家长让孩子尽量暴露身体,脱鞋,双足与肩等宽,自然站立,双目平视,手臂自然下垂,掌心向内。

一般检查:双肩是否等高,头部是否居中;左右肩胛骨在脊柱两侧是否对称,肩胛下角是否等高;两侧腰凹是否对称;两侧髂嵴是否等高(即骨盆是否水平);棘突连线是否倾斜或偏离正中线。

前屈试验:父母背向孩子,让孩子直膝、合足、立正,双臂伸直合掌,低头后缓慢向前弯腰至90°左右,双手合掌逐渐置于双膝间。父母眼睛应与孩子背部在同一高度,目光平行随孩子弯曲由头至尾,从胸椎至腰椎,观察脊柱两侧肌肉是否高低不平。如果前屈试验下出现背部任何部位的不等高则视为前屈试验阳性。如果出现阳性指征,需到医院就诊,明确病情。

定期筛查和积极就医以及早发现孩子的脊柱侧弯,越早诊断、治疗和康复,效果越好。

多动症必须早治疗

儿保一科医生吴艳萍:“学习困难”又称学习障碍,临床多见于多动症、特定学习障碍、发育性协调障碍、情绪障碍等。“学习困难”是一个多因素作用下,孩子学习状态不好、成绩不良的结果。出现“学习困难”的孩子一般分为两种情况。

一种是神经发育障碍,包括注意缺陷多动障碍、精神发育迟缓、孤独症谱系障碍(自闭症)、特定学习技能障碍等。

另一种是存在一些情绪或(和)精神心理障碍,比如学校适应障碍、焦虑抑郁等,这些孩子在焦虑紧张、情绪低落的状态影响下,精力减退、注意力不能集中,遇到困难容易放弃、缺乏自信。一些孩子受到情绪问题和学习退步的双重打击后,甚至会沉迷网络,对学习丧失兴趣、和大人对抗,被家长、老师误解为“青春期叛逆”。

多动症主要症状包括注意力不集中、多动和冲动,它是儿童青少年最为常见的神经发育性障碍。

由于许多家长对多动症的认识不足等原因,导致就诊率不足10%。而前来就诊的患儿也可能因其家人或老师对多动症的认识程度或重视程度不够,导致未能及时、规范地接受治疗,或是中断治疗,可能致使在未来的学习和生活中持续受挫,导致“学习困难”、社交功能受损等。因此,多动症必须早识别、早诊断、早治疗,才能最大程度地减少疾病可能带来的诸多后果。

孤独症的早期识别

儿童康复科副主任周艳:孤独症(也称自闭症)是一类发生于儿童期的神经发育障碍性疾病。

当儿童出现以下表现,则需要尽早就医,作进一步诊断。

不(少)看:指目光接触异常。俗话说,眼睛是心灵的窗户,通常情况下,两个人在说话时,会有眼神的交流。孤独症患者早期开始表现出对有意义的社交刺激缺乏或减少视觉注视,减少对人尤其是人眼部的注视。

不(少)应:包括叫名反应和共同注意。幼儿对父母的呼唤声充耳不闻,叫名反应不敏感,常常让人怀疑孩子是不是听力有问题,这是家长较早发现的孤独症表现之一。

不(少)指:缺乏恰当的肢体动作,无法对感兴趣的物品提出请求。

不(少)语:多数孤独症儿童语言

表达和理解能力明显落后于同龄儿童,有的孩子还存在语言倒退的情况。家长关注比较多的地方也往往是孩子的语言问题。

不当行为:指不恰当的物品使用及相关的感知觉异常。比如对物品旋转、排列的持续视觉探索,长时间地盯着电风扇、转动的轮子看等。感知觉异常,包括触觉异常(如痛觉不敏感),视觉刺激(如不怕强光)等。

孤独症的主要治疗途径为康复训练(如特殊教育、语言训练、行为矫正、融合教育、感觉统合训练等),且需要按疗程长期坚持康复。最佳治疗期为6岁前,越早干预效果越好。通过早期发现、早期诊断、早期干预可不同程度改善患儿症状和预后。

关爱口腔从认真刷牙开始

口腔科主治医师杨慧丽:龋齿是一种常见的口腔疾病,是由嘴巴里面的细菌以及频繁摄入高糖食物和高黏食物寄居在牙齿上的沟窝点隙、外壳上的薄弱位置,在时间的孕育下悄悄诞生。

龋齿产生后不断啃食牙齿,让小朋友疼痛不适,影响咬东西,不能进食。如果没有及时发现,就会不停地往牙齿里面钻,破坏牙神经,破坏恒牙胚的保护罩,影响下方继承恒牙发育。严重的还会影响美观,让孩子不敢自信微笑,从而可能导致儿童心理问题,甚至造成乳牙早脱,引起牙列不齐,进而影响全身健康。

关爱口腔,每天早晚刷牙、饭后漱口、正确使用牙线清洁口腔,少吃甜食。如果每3个月,最多半年进行一次口腔检查,龋齿还来不及长大就会被发现。在此提醒,0岁至3岁儿童口腔护理由牙科医生完成,3岁至6岁的儿童仍需爸爸妈妈每日至少帮助孩子刷牙一次并监督孩子刷牙,6岁以后爸爸妈妈仍需监督和帮助孩子刷牙以保证刷牙效果。