

# 儿童保健有必要做吗

□曾庆怡

近年来,随着“三孩政策”全面实施,孩子成为人们生活中热议的话题。那么,儿童保健到底该不该做呢?

首先,做儿童保健很有必要。儿童保健学是儿童医学领域中的重要内容,可以促进儿童生长发育,维护儿童健康,提高儿童生活质量。

其次,儿童保健的目的是保障儿童身心健康。“新手”父母在育儿方面经验不足,通过儿童保健,不仅可以加强父母对育儿知识的了解,还可以提高其育儿水平。儿童保健工作项目多样,可以从生长发育、心理健康、科学喂养、高危儿童健康管理、疾病预防

## 婴幼儿期(1岁以下)保健知识

婴幼儿期的孩子较为脆弱,此时照顾要全面。6个月以下的婴儿,需要每个月进行1次儿童保健。6个月~12个月婴儿,需要每2个月进行1次儿童保健。

此阶段儿童保健的重点是需要建立儿童健康档案,并实时更新档案内容;针对儿童定期开

展的体格检查,掌握儿童生长发育情况,包括身高和体重的发育情况,并且绘制生长发育曲线图;评估神经行为发育情况;进行先天性疾病筛查,便于早发现、早干预,降低疾病对儿童的影响。

另外,此阶段儿童成长速度快,需要多关注营养问题。应根据儿童生长发育情况,针对性地给出指导建议;儿童已经逐渐熟悉环境,可以提供早期教育指导;也是筛查儿童贫血、视力、听力较为理想的时期。

## 幼儿期(1岁~3岁)保健知识

儿童进入幼儿园学习与生活,需要对儿童开展大运动、精细

运动训练,语言及大小便训练,睡眠行为指导等。

## 学龄前(3岁~6岁)保健知识

此阶段儿童的身体各项机能相对完善,抵抗力、免疫力有所升高,儿童保健的频次可以减少,每年1次即可。

此阶段儿童保健的重点是定期观察儿童体格发育、神经发育情况,观察儿童的心理行为,指导儿童口腔卫生、眼部保健等。

综上所述,父母掌握育儿技巧,可以更好地陪伴儿童成长,促进儿童身心健康。

(作者供职于郑州大学第一附属医院儿童保健门诊)

# 多囊卵巢综合征患者可以怀孕吗

□吴萍

多囊卵巢综合征是一种常见的妇科内分泌及代谢异常导致的疾病,常常在青春期发病,以雄激素水平过高、慢性无排卵、卵巢多囊改变为主要特征,主要临床表现有月经周期不规律、不孕、多毛、痤疮等。

多囊卵巢综合征会使胎儿停止发育,甚至是导致孕妇流产的“元凶”。但不是所有的多囊卵巢综合征患者都不会怀孕,只是在怀孕以后容易出现一些问题,比如胎儿停止发育、流产等。这是由于多囊卵巢综合征患者的内分泌紊乱,使胎儿在发育早期无法获取足够的营养,导致胎儿停止

发育。

当然,如果多囊卵巢综合征患者治愈情况良好,还是可以正常孕育生命的。有的多囊卵巢综合征患者特别容易怀孕,还会出现多胞胎的现象,如果出现这种情况一定要格外谨慎,需要在医生的指导下进行减胎术,否则会导致受精卵发育不全而流产。因此,多囊卵巢综合征患者如果想怀孕,一定要在医生的指导下进行。

## 排除不孕原因

导致不孕的因素有很多,比如输卵管不通、子宫不健康、男方

的精液质量不高等,所以就等于得了多囊卵巢综合征也要排查其他不孕的原因。如果夫妻双方其他方面正常,则需要针对多囊卵巢的状况进行调理备孕。

## 调节内分泌

一部分多囊卵巢综合征患者比较喜欢采用促排卵的方法进行治疗,但是内分泌紊乱的问题并没有解决,很容易导致促排卵失败或者排出的卵子质量不高,妊娠过程中易出现胎儿停育及流产的情况。因此,多囊卵巢综合征患者首先要调节内分泌,比如调整甲状腺功能、胰岛素抵抗、糖耐

量等。

## 减重、营养运动管理

多囊卵巢综合征患者要均衡饮食,控制每天热量的总摄入量,三餐定时定量。建议患者选择符合自己饮食习惯且营养均衡的膳食,进行营养治疗;保持适当的运动量,超重或肥胖的患者需要在半年内体重减少8%,选择适合自己的运动方法,循序渐进、坚持不懈,完成1周内不少于3次的高质量运动。

## 促排卵治疗

多囊卵巢综合征患者在医生

# 聊一聊小儿支气管炎那些事

□王亚丽

小儿支气管炎是病毒或细菌感染引起的呼吸系统疾病,会出现气道狭窄、呼吸困难等症状。

## 症状

咳嗽 咳嗽是小儿支气管炎最常见的症状,主要表现为干咳或少量咯痰。患儿在夜间和清晨时咳嗽症状明显,在活动或剧烈运动后加重。

呼吸急促 患儿呼吸会变得急促而浅,有时还会伴随哮鸣音,这是由于气道受限引起的。

喘息 喘息也是小儿支气管炎的常见症状,大多数患儿在咳嗽和呼吸急促之后出现喘息症状。

发热 小儿支气管炎常常伴有发热症状,患儿的体温一般不超过38.5摄氏度,但如果出现高热则需要及时就诊。

## 原因

小儿支气管炎主要与病毒感染有关,尤其是感染流感病毒和副流感病毒;细菌感染、霉菌感染、空气污染、天气变化等可能是发生小儿支气管炎的原因;家族遗传因素和营养不良也可能增加小儿支气管炎的风险。

## 诊断

医生一般会根据患儿咳嗽、呼吸困难、发热、胸闷等症状进行

初步诊断,然后通过体格检查和相关检查进一步确认。

体格镜检查 体格检查是诊断小儿支气管炎的重要步骤,医生会仔细观察患儿的呼吸情况,检查患儿的喉咙、胸部等部位是否有异常。在通常情况下,小儿支气管炎患儿的呼吸会明显加快,有时会出现鼻翼扇动、胸骨上突等症状,同时医生还会听患儿的呼吸音,以判断是否有哮鸣音等体征。

血常规检查 通过血常规检查可以了解患儿的白细胞计数、红细胞计数等指标是否异常,判断是否有感染情况。

胸部X线检查 通过胸部X

线检查可以了解患儿的肺部情况,排除肺炎等疾病。

支气管镜检查 通过支气管镜检查可以直接观察患儿的气道情况,判断是否有狭窄、炎症等异常。

## 预防

小儿支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病,会导致患儿出现咳嗽、呼吸困难、发热等症状。为了避免小儿支气管炎的发生,预防非常重要。

避免接触感染源 小儿支气管炎大多是由病毒感染引起的,因此避免接触感染源是预防小儿支气管炎的关键。家长应该让孩

子远离感冒患者,注意家庭卫生,保持室内空气流通,勤洗手,出门要佩戴口罩。尤其是在天气干燥和寒冷的季节,孩子外出要注意保暖,避免出现感染情况。

保持良好的生活习惯 良好的生活习惯有助于预防小儿支气管炎。家长应该帮助孩子养成良好的生活习惯。

小儿支气管炎的预防需要多方面的措施,包括保持良好的个人卫生习惯、加强体育锻炼、注意环境卫生等。只有综合采取各项措施,才能有效预防小儿支气管炎。

(作者供职于郑州大学第一附属医院儿科)

在我们的日常工作中,或多或少都接触过先天性心脏病患者。然而很多人对该病不了解,接下来这篇文章,将为大家解除心中的疑惑。

## 诱因

任何影响胎儿心脏发育的因素都可以使心脏的某一部分出现发育停滞和异常现象。

遗传因素 该病呈现家族遗传性。母体因素 在孕早期,孕妇感染病毒性疾病等,可能会导致胎儿心脏和血管发育异常。

## 症状

主要症状:儿童患者和成年患者的症状有所不同,取决于心脏畸形的部位、形态、范围等。有一些患者没有明显症状,有一些患者可见发绀、易患肺炎等。

其他症状:婴儿对父母的声音或触感缺乏反应;多汗;喂养困难。

并发症:充血性心力衰竭,表现为虚弱乏力、呼吸急促、肿胀等;脑梗死,表现为昏睡、喂养困难、呼吸困难等。

## 危害

1.先天性心脏病的病情分轻重程度,一些缺口小的房间隔缺损或比较细小的动脉导管未闭,是有可能自愈的,不会对身体产生危害。

2.对于一些病情较严重的先天性心脏病患者,会出现肺动脉高压,逐渐增高的肺动脉高压会影响患者的生存期,过高的肺动脉高压也会使患者失去手术治疗的机会。

3.对于孕妇来说,影响胎儿发育。

4.先天性心脏病患者成年后,会患其他心血管疾病,如高血压、冠心病及心律失常病较为常见。

5.先天性心脏病患者还有发生肾功能损害、反常性栓塞等并发症的风险。

6.先天性心脏病会导致身体血液输出量减少,对身体各器官供血不足,从而会影响患者生长发育,身高体重不能达到同龄人水平,甚至出现营养不良、身体消瘦等症状。

7.因患者不宜过度运动,长期运动量少导致身体机能下降。

8.先天性心脏病会引起大脑缺血、缺氧,导致大脑供氧量不足,影响大脑正常发育,从而造成患者智力水平低下,主要表现为语言表达能力差、认知障碍、注意力不集中等。

## 注意事项

对于成年患者来说,要养成有益于心脏的饮食习惯,食用低脂肪、高蛋白的食物;接受利尿剂治疗的患者,如果需要补钾,除了药物外,还可以多吃香蕉、橙子、土豆、坚果等食物。大多数先天性心脏病患者可以进行体育锻炼,运动可以从低强度活动开始,介入治疗后半年内不要进行剧烈活动;避免做引起屏气或紧张的活动,如举起重物等动作,会导致血压突然升高,从而增加心脏的负担;患有马方综合征、主动脉缩窄者不建议进行剧烈运动。

对于儿童患者来说,母乳喂养或奶瓶喂养都适合患有心脏疾病的患儿,患儿在进食过程中容易疲劳,可以多次少量进食;一些患儿还需要补充配方奶粉,或者通过胃肠营养管进行喂养。

需要注意的是,患者不能自我感觉状态良好就自行减少药量。另外,我们要养成定期体检的习惯,及时了解自己的身体情况。

(作者供职于安阳市人民医院心脏外科)

# 小儿阑尾炎 饮食注意事项

□张君丽

阑尾炎并不是只有大人会得,其实孩子也会得。很多家长并不了解小儿阑尾炎的相关知识,不能及时发现疾病,也不知道如何照顾孩子。

## 早诊早治

小儿阑尾炎又称小儿急性阑尾炎,是儿童常见的急腹症,以5岁以上的儿童多见。引起小儿急性阑尾炎的原因是多方面的,主要为阑尾腔梗阻、细菌感染、血流障碍及神经反射等因素相互作用,相互影响的结果。该病发病率虽然比成年人要低,但是病情却较成年人严重,弥漫性腹膜炎的并发率和阑尾穿孔率较高,甚至有生命危险。因此,家长必须重视,做到及时发现,小儿阑尾炎发病年龄越小,症状越不典型,短时间内即发生穿孔、坏死、弥漫性腹膜炎;若诊断治疗不及时,还会发生严重的并发症,甚至导致死亡。

## 临床表现

患儿出现呕吐常为首发症状,并且呕吐程度较重,持续时间较长,会因大量呕吐、不能进食而产生脱水及酸中毒的情况。肠道炎症刺激肠道蠕动过快,会引起患儿腹泻。阑尾穿孔后可见便频、里急后重等直肠刺激症状。无论哪种类型的小儿阑尾炎,原则上均应尽早进行手术治疗,同时配合使用抗生素控制感染。部分患儿病程进展缓慢,判断右下腹已经形成阑尾脓肿者,应严密观察病情发展,切勿冒险手术,

以免造成炎症扩散。

## 注意事项

第一,患儿在饮食上需要吃容易消化的食物,避免油腻,特别是在发病期间,不管是选择保守的方式治疗,还是选择手术治疗,都应该调节饮食,遵照医嘱进食。医生允许进食后,患儿可以喝汤或小米粥,以及摄入含粗纤维较少的蔬菜。因为患有阑尾炎的患儿胃肠道的消化能力弱,如果摄入难以消化的食物,容易加重胃肠道负担,出现消化不良的现象。

第二,不能吃辛辣、刺激性食物,比如辣椒等,否则有可能导致阑尾炎病情加重。

第三,如果选择手术治疗,在手术之前需要禁食。做完手术后,肠胃恢复排便及排气功能后,可以吃一些流质食物。随后,患儿逐渐地过渡到半流质食物,比如可以吃一些煮烂的面条等,尽量避免吃辛辣、油炸、生冷食物。

第四,帮助患儿养成良好的饮食习惯,注意饮食卫生,饭后、便后要洗手。患儿要均衡饮食,不能暴饮暴食,饭后避免做剧烈运动。引导患儿养成良好的饮食习惯,可以避免阑尾炎的发生。

总之,在日常生活中,患儿不能暴饮暴食,饮食要有规律。家长通过正确的饮食调理,有助于患儿早日恢复健康。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院开院区儿科)

# 如何科学备孕

□刘彦芳

孕育后代,不能只凭一时的激情或冲动。很多男性喜欢吸烟、喝酒,但是备孕期间,应该适时收敛这些爱好,毕竟备孕不是一朝一夕的事情。那么,备孕究竟应该准备多长时间,又该做哪些方面的准备呢?

第一,夫妻双方要做孕前检查。孕前检查可以帮助我们排查不利于怀孕的因素,没有不利因素的话就可以放心大胆地开始备孕了。即使有不利因素,也可以尽早地进行治疗,节省更多时间。需要注意的是,夫妻双方即使婚前做了体检,孕前检查也是需要做的,因为孕前检查中的很多项目是婚前体检没有的。

第二,要调整生活习惯。好

的生活习惯有助于怀孕。在饮食上,备孕的夫妻需要保持食物多样性,不挑食,不偏食,以保证均衡的营养。运动要适量,避免过度运动。烟酒对孕妇的危害已经众所周知,然而大部分人不知道的是,烟酒对胎儿的影响从精子阶段就已经开始了。精子的生长和卵子一样,也有周期,男性精子产生于睾丸,是由精原细胞发育成精母细胞,然后再发育成真正

意义上的精子,这个过程需要72天~90天,和卵子结合的精子,实际上从3个月前就开始形成了。烟酒对精子的数量、活力及形态都会产生极大的影响,它可以降低精子的数量,降低受孕概率,还会增加精子的畸形率,因此,备孕的夫妻要戒烟、戒酒。

第三,注意同房时间、频率,努力也是有技巧的,努力用错了地方,会起到适得其反的作用。

备孕的夫妻频繁同房是不对的,会影响精子的质量、活力。在女性排卵日的前1天同房,受孕概率比较高。另外,建议夫妻每周同房2次~3次,排卵期适当增加次数即可。

最后,在备孕时,无论男女,都需要补充叶酸,尤其是高龄夫妻。叶酸可以有效降低胎儿血管畸形率和自然流产率,减轻孕妇的妊娠反应,促进胎儿生长发育。

(作者供职于通许第一医院生殖健康与不孕症科)

儿童口腔健康十分重要,正确的口腔健康知识能够预防龋病,所以我们要加强重视。

第一,清洁口腔要从新生儿抓起。

新生儿出生后,虽然没有牙齿,但是家长也要使用质地柔软的纱布擦洗新生儿的口腔;牙齿萌出后,继续使用此方法擦拭口腔和牙齿表面。

随着年龄的增长,儿童开始长出多颗牙齿,可以使用指套牙刷或软毛刷给儿童刷牙,应每天2次,刷牙时要兼顾牙齿的各个部位,尤其是与牙龈缘接近的部位,必要时可以用牙线清洁牙齿的缝隙。

第二,帮助儿童养成良好的刷牙习惯。儿童应在2岁左右开始学习刷牙,适宜的方法为“圆弧刷牙

法”。儿童在刷牙时,将牙刷放在牙齿上,轻压牙刷使其弯曲,然后在牙齿上画圈,每个部位重复5次以上,牙齿内侧需要竖放牙刷,并且牙齿的每一个面都要刷到。

家长在选购儿童牙刷时,牙刷的刷头长度要小于2.9厘米;宽度小于1.1厘米,刷毛不超过4列,手柄长度为11厘米~18厘米;牙刷刷毛为软毛,直径小于0.18毫米,可以选择尼龙丝材质的牙刷,原因是尼龙丝比较纤细、柔软,可

以清洁牙齿缝隙,并且有较好的弹力和按摩作用,让儿童感觉舒适。

此外,儿童的牙刷要2个月~3个月更换1次,牙膏、牙刷和牙刷刷要专人专用,每天早晚各刷1次,时间不少于2分钟。由于儿童的年龄较小,无法在短时间内熟练掌握刷牙的动作,所以家长要给予帮助和监督。

第三,少吃对牙齿有害的食物。蛋糕、巧克力、糖果,以及碳

酸饮料是大多数儿童喜欢的食物;但是这些食物却是伤害牙齿的“元凶”,如果摄入过量的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料,不仅会引发龋病,还会导致牙齿敏感。因此,儿童要少吃含糖量高的食物,少喝碳酸饮料,并且吃完这些食物后要及漱口。

第四,窝沟封闭预防很有必要。窝沟封闭是预防窝沟龋的有效方法,其原理是使用高分子材料填补牙齿的窝沟,使牙面变得

光滑,更容易清洁,细菌不容易存留,避免窝沟龋。窝沟封闭是一种无创技术,操作时儿童不会有疼痛感。建议6岁~8岁的儿童进行第一恒磨牙(六龄齿)的窝沟封闭;11岁~13岁儿童进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

第五,每天使用含氟牙膏。

对于儿童来说,使用含氟牙膏可以有效预防龋病的发生,保障口腔健康。一般情况下,3岁以下儿童,含氟牙膏每次的用量为“米粒”大小;3岁~6岁儿童,含氟牙膏每次的用量为“豌豆粒”大小。

此外,家长还可以带儿童到医院进行牙齿涂氟,每半年1次,目的是给牙齿刷上一层保护膜,预防龋病。

(作者供职于濮阳市第三人民医院儿童口腔科)