

如何预防先天性心脏病

□ 杨 芳

先天性心脏病(简称先心病)是常见的出生缺陷性疾病。心脏就像一个肌肉泵,把血液泵出,并送往全身各处。刚出生的婴儿心脏很小,随着婴儿的生长,心脏逐渐长大。胎儿心脏发育比较关键的时期为:胎儿发育的第2周~第8周,如果孕妇在此期间受到某些生物、物理、化学等因素的影响,则可能导致胎儿心脏发育畸形。因此,预防先天性心脏病尤为重要。

做好孕期保健

应注意孕中期保健,如积极预防风疹、流行性感冒、腮腺炎

等。避免接触放射线及一些有害物质;在医生指导下用药,避免服用对胎儿发育有影响的药物,如抗癌药、甲苯磺丁脲等;积极治疗原发病,如糖尿病等;注意膳食合理,避免营养缺乏;防止胎儿周围局部的机械性压迫。

避免强磁场

孕妇在孕早期(3个月前)尽量别在计算机或微波炉等磁场强的地方坐太长时间,因这时胎儿还不稳定,各个器官还正在发育阶段很可能造成胎儿先天性心脏病。

避免接触宠物

孕妇不要接触宠物,因宠物身

上携带细菌及微生物,可能会造成孩子先天性心脏病。

婚检很重要

随着医学水平的提高,许多先天性心脏病患儿经手术治疗后,生活和正常人无异。但是,所有曾患有先天性心脏病的人在为自己做父母时,都希望生育一个健康的孩子,最好的办法就是在婚前去医院进行婚前检查及遗传咨询。先天性心脏病是一种多基因遗传病,目前公认先天性心脏病,由环境因素和遗传因素,或两者共同作用而引起,约90%的先天性心脏病是由遗传因

素加环境因素相互作用造成的。

要想全面了解先天性心脏病对生育的影响,最好的办法就是在婚前去医院进行婚前检查及遗传咨询。也可以到心脏病专科做心电图B超检查,根据自己的情况咨询医生。

合理饮食

低脂饮食 高血脂是血液中的隐形杀手,故孕妇应少吃胆固醇含量高的食物,如动物内脏、蛋黄、鱼卵、蟹黄、奶油等。肉类宜选用鱼类及去皮家禽,减少脂肪的摄入量。炒菜时,孕妇可以使用含不饱和脂肪酸的植物油,如

豆油、橄榄油等;少用含饱和脂肪的动物油,如牛油、猪油等。

粗细搭配,多吃蔬果 五谷、蔬菜、水果含维生素和纤维素较多,能供给人所需要的全部热量。因此,不妨多吃点糙米、杂粮、豆类、蔬菜和水果。

对心脏有益的食物 比如苹果、杏、香蕉、黑莓、蓝莓、甜瓜、樱桃、葡萄柚等。因此,加强孕期保健,远离辐射和宠物,注重科学营养,避免先天性心脏病患儿的出生。

(作者供职于河南省儿童医院胸心外科)

宝宝总过敏的原因

□ 王 磊

很多妈妈为宝宝反复过敏感到紧张、焦虑,很想多了解一些关于过敏的相关知识。下面,我们通过本文了解一下宝宝总过敏是怎么回事。

过敏又称变态反应,是人体接触环境中的过敏原后,引发的一系列免疫系统过度反应的现象。科学研究结果证明,具有某些特殊基因特征的人更易发生过敏性疾病。

宝宝为什么会过敏

引起宝宝过敏的原因主要有两种。体质因素:宝宝本身是过敏体质;外在环境因素:宝宝接触了过敏原。随着环境、饮食等多因素变化,过敏从偶然现象变成了常见的情况。如今过敏的宝宝越来越多,每个宝宝过敏症状不同。

过敏症状的反应有哪些

当宝宝出现疑似过敏症状时,就要引起重视了。尤其是家长有过敏史的,一旦宝宝表现异常,就很可能与过敏有关。那么,宝宝是对什么过敏?每种过敏性疾病表现出的症状有哪些呢?

过敏性鼻炎 通常是遗传原因

及吸入过敏原引起的,与持续时间和接触时间量的多少有关,症状消失较快。通常表现为鼻塞、鼻痒、连续打喷嚏和流大量清水鼻涕。

咳嗽变异性哮喘 又称咳嗽性哮喘,隐匿型哮喘或过敏性咳嗽,是一种特殊类型的哮喘。30%以上的患儿干咳与咳嗽变异性哮喘有关,无明显喘息、气促、胸闷等症状,但有气道高反应性,主要表现为刺激性干咳,通常咳嗽比较剧烈,在凌晨或运动后发作或加重,每次咳嗽会持续数分钟。患儿多为过敏体质,如过敏性鼻炎、湿疹等。

湿疹 湿疹大多是皮肤干燥和过敏引起的,表现为瘙痒症状。湿疹患儿本身就有遗传的皮肤屏障异常和过敏体质,因此湿疹总是会反复。湿疹大部分患儿不能根治,科学处理可得到很好的控制。

荨麻疹 俗称风疹团,因小血管扩张及渗透性增加的过敏性皮肤病。荨麻疹是红色、瘙痒、稍隆起的肿物,突然出现,又迅速消

退,消退后不留任何痕迹。

如何预防

主动远离过敏原 春季花粉多,宝宝出门要少去花粉和柳絮多的地方,最好选择在花粉浓度较低清晨出门。外出时,戴上口罩和护目镜,防止过敏原从鼻腔和眼睛进入体内;回家后,用温水洗手洗脸;家长日常出门回家后要清洗手部,换好衣物再和宝宝接触。

做好家庭环境清理 回避免螨需清洗衣物、床单、被套等,在阳光下暴晒,达到消毒目的。日常注意开窗通风,保持室内空气清新流通。

在医生指导下积极治疗 无论是何种过敏症状,首次出现过敏时,应带孩子就诊,不要盲目处理,以免病程迁延。

增强宝宝的体质 饮食均衡,生活作息规律,增加户外活动和运动。增强宝宝对抗过敏发作的体能,减缓过敏反应;少吃高蛋白食物;平时可以泡紫苏叶、大枣、炙甘草当水喝。

(作者供职于梁山县人民医院儿内科)

早产儿出院后要定期随访

□ 岳艳丽

随着医学的飞速发展,小胎龄及低出生体重的早产儿存活率逐年增加,但其远期生存质量不佳的问题却日益凸显。虽然早产儿已在医院完成第一阶段的治疗,但由于还没有发育成熟,出院后仍面临着许多问题,例如患病率较高,发生后遗症的风险较大等。因此,出院后随访是住院治疗的延续,随访医生可以评估疾病治疗的效果,以便调整治疗方案,还可尽早发现早产儿后遗症的“苗头”,及早干预治疗以减少伤残程度。早产儿出院后随访对宝宝健康发展至关重要。本文将介绍早产儿出院后随访的内容、频次及注意事项,为早产儿父母提供供参考。

随访内容

体格生长指标 医生会常会测量早产儿身高(身长)、体重、头围及坐高(顶臀长)等,通过这些评估早产儿各阶段营养状况,以便合理控制早产儿体格追赶生长的速率。

甲状腺功能 甲状腺功能异常早产儿需要定期检测甲状腺功能。

营养管理 营养缺乏会导致早产儿将来身材矮小、发育不良及智力落后等问题。因此,早产儿出生后要尽可能完成与足月儿的追赶性生长,医生会对家长进行营养指导,根据情况强化母乳喂养,确保早产儿生长发育速率稳定。

听力筛查 早产儿先天性听力障碍及发病率高,在院期间没有通过听力筛查的早产儿均应定期复查。

眼底检查 早产儿视网膜病(ROP)发病高峰时间是矫正胎龄38周,因此对于出生体重<2000克的早产儿均要完成ROP的筛查及随访。首次检查应在生后4周~6周或矫正胎龄31周~32周开始,随诊直至周边视网膜血管化。对患有严重疾病或有较长时间吸氧史,医生认为比较高危的早产儿可适当扩大筛查范围。

运动功能检查 运动功能障碍是早产儿主要后遗症之一,随访可以及时发现早产儿运动功能障碍并进行早期综合干预,提高早产儿生存质量。

神经系统发育和评估 早产儿各个系统发育不完善,特别是神经系统,会遗留智力低下、脑功能障碍等后遗症,因此医生在随访过程中会对早产儿智力发育状况进行评估,如果发现智力障碍要及时进行康复治疗。

随访频次

早产儿出院后1周~2周,应该做1次随访,6个月以内早产儿每月随访1次,6个月~12个月每2个月1次,12个月~24个月每3个月1次,之后可以每年2次。

注意事项

随访应该在医生指导下进行,遵循医生的建议进行调整;严格按照时间节点进行,不要因为自认为早产儿状况良好就忽略随访;在合适的医疗机构进行,避免选择不正规的机构或者随访方式不当,导致健康风险;在随访过程中,父母应该积极配合医生,按照医生的要求进行护理和喂养,避免影响早产儿的健康和发育;父母也应该关注自身的心理健康,如果出现抑郁、焦虑等情况,应及时寻求专业帮助。

综上所述,出院后定期随访是早产儿健康成长的重要保障,早产儿的生长和发育需要经过一个漫长的过程,在此过程中需要医院和家庭的共同努力。通过定期随访,医生可以及时了解早产儿的生长发育情况,并做出相应的调整和治疗;父母也可以通过定期随访得到医生的指导和帮助,更好地护理和照顾早产儿,使其茁壮成长。

(作者供职于河南省人民医院/郑州大学人民医院)

孕期营养补充指南

□ 王亚琼

孕期是母婴健康的关键时期,合理营养的摄入对胎儿的发育和健康至关重要。那么,孕妇应该补充哪些营养素,补充的量应该是多少,需要注意的异常情况有哪些呢?

孕期怎样进补

第一个月 怀孕的第一个月对于胎儿发育至关重要,此时孕妇需要特别关注叶酸的补充,建议每天摄入量为400微克~600微克。

孕妇可以通过食用富含叶酸的食物来补充,如苹果、豆制品等,还可以通过服用叶酸片来满足需求。

第二个月 在怀孕的第二个月,孕妇的蛋白质需求量逐渐增加,建议每天摄入46克~71克的蛋白质,具体数值取决于孕妇的体重和身体活动水平;推荐补充牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、豆类、坚果、全麦面包等富含蛋白质的食物。

第三个月 这个时期镁对于孕妇和胎儿的发育都非常重要,建议每天摄入量为350毫克~360毫克;推荐补充绿叶蔬菜、豆类、坚果、全麦面包、燕麦等食物。

第四个月 孕参与许多体内酶的代谢过程,维持免疫系统的正常功能,更有利于孕妇维持胎盘形成和生长发育,建议每天摄入量为11毫克。推荐补充食物牛肉、猪肉、坚果、全麦面包等食物来满足需求。

第五个月 怀孕第五个月是胎儿骨骼生长和骨骼钙化的关键时期,每天钙的摄入量应该在

1000毫克~1300毫克,维生素D摄入量应该在600~800国际单位;推荐补充奶类制品、豆类、鸡蛋、鱼肝油等。

第六个月 在这个阶段,胎儿的红细胞数量和体积不断增加,孕妇需要更多的铁来支持胎儿发育,并预防自身贫血的发生,建议每天摄入量为27毫克左右;推荐补充牛肉、猪肉、沙丁鱼、蛋类等食物。

第七个月 在这个阶段,孕妇需要注意补充脑黄金,即DHA(二十二碳六烯酸)。每天摄入至少200毫克的DHA对孕妇和胎

儿的健康都非常重要;推荐补充鱼类、海藻和海藻类、鸡蛋等食物。

第八个月 怀孕第八个月,胎儿已经逐渐发育成形,孕妇每天需要摄入约175克的碳水化合物来满足身体对能量的需求;推荐补充全麦面包、糙米、水果、蔬菜等食物。

第九个月 膳食纤维可以帮助孕妇控制体重,并促进胎儿的健康发育,建议孕妇每天摄入至少25克膳食纤维;推荐补充全麦面包、糙米、燕麦、豆类、水果和蔬菜等食物。

第十个月 维生素B₆在能量代谢和神经系统功能中发挥着重要作用,建议孕妇每天摄入约1.4毫克的维生素B₆;推荐补充瘦肉、鱼类、全麦面包、豆类、坚果和蔬菜等食物。

应注意的异常情况

孕妇需要关注妊娠期糖尿病。这是一种在怀孕期间发生的糖尿病,它会导致孕妇出现高血糖的症状。如果不及时治疗,妊娠期糖尿病会对孕妇和胎儿的健康造成不良影响。

孕妇需要关注贫血。如果孕妇缺乏足够的铁、维生素B₁₂和叶酸等营养元素,就容易导致贫血。

孕妇需要关注胎动情况。在孕后期,就能明显感觉到胎动,并且胎动的频率和强度会逐渐增加。如果孕妇发现胎动明显减少或停止,需要及时就医检查是否存在胎儿宫内窘迫等问题。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院产科)

产后康复 终身受益

□ 刘忠霞

说到产后康复,大家的目光聚焦在产妇的体重、体型上。然而,产妇面临的问题远远不止于此。产后康复,对于女性很重要,我带大家了解一下什么是产后康复。

为什么要做产后康复

怀孕分娩让产妇的各个脏器的位置、功能发生变化,如果分娩后得不到有效及时地护理和康复治疗,将导致分娩后产生疼痛、子宫复旧不良、盆底功能障碍、形态改变等。因此,医生建议,产妇在分娩后需要及时进行治疗,使身心健康得到快速、全面的恢复。

哪些情况需要做产后康复

子宫复旧不良、恶露淋漓不尽、乳汁淤积、泌乳不足、有疼痛症状、漏尿、下腹坠胀、便秘、性生活质量下降等。由于孕期重力和激素影响及分娩过程中的损伤,产妇除宫缩疼痛外,大部分会出现阴部疼痛、剖宫产伤口疼痛及伤口周围牵拉痛、腰背痛、骨盆带周围疼痛、肩颈痛、足跟手腕痛等,这些情况都需要通过产后康复治疗来改善。

产后盆底功能下降的情况。子宫脱垂、阴道前后壁膨出、压力性尿失禁等,对生活质量有影响的,也需要进行产后康复治疗。

产后多久可以开始康复治疗

产后42天到半年是康复的黄金期;产后6个月至1年是康复的理想期;产后1年以上有症状时仍可随时进行康复治疗。

产后康复内容包括什么

产后子宫复旧、盆腔理疗、盆底肌康复、腹直肌分离恢复、徒手骨盆矫正、妊娠纹淡化、产后腰痛、产后全身形体康复、卵巢恢复、乳腺护理、产后运动康复、深层腹肌训练、耻骨联合分离、肩颈背部推拿、中药足浴排湿寒、痛经、盆腔积液、剖宫产伤口愈合、疤痕化;还有产后乳房护理指导、乳房肿胀、少奶、堵奶,哺乳乳腺炎、回奶、乳头皲裂、乳头混淆、乳头凹陷、腋下淋巴结、混合喂养转纯母乳喂养、职场背奶、奶量过多、新生儿摄入评估、吸奶器使用、哺乳家庭支持、社区母乳喂养支持、乳房发育异常的母乳指导。

值得一提的是:怀孕分娩会引起产妇盆底肌在不同程度上的松弛,严重时还会出现尿失禁或者盆腔脏器脱垂。所以在怀孕期间及产后医生通常会叮嘱产妇做提肛运动,训练产妇盆底肌。

盆底康复内容

尿频、尿急、尿失禁、漏尿、尿潴留、便秘、尿道痛、大便失禁、术后排便困难、子宫脱垂、阴道松弛、阴道前后壁膨出、盆腔疼痛、腰腹坠胀酸痛、下体疼痛、性欲低下、性高潮缺失、遗尿等。

产后康复训练已经不是简单的保养,而是事关产妇身心恢复的重要工程,希望引起重视,做好产后康复,受益一生!

(作者供职于河南省周口市郸城县人民医院)

小儿川崎病的预防措施

□ 孟亚辉

近年来,小儿川崎病即小儿皮肤黏膜淋巴结综合征,其发病率呈上升趋势,多见于5岁以下儿童,其中男孩患病的比例高于女孩。目前,该病的病因尚不明确,可能与遗传和环境因素有关。

危害

该病作为一种影响小儿健康的疾病,如果不及时治疗,会对患儿身体造成严重危害。

首先,该病是一种以全身性血管炎为主要表现形式疾病,会导致各种血管出现炎症和损害,包括冠状动脉。小儿川崎病患儿在发病过程中,会出现冠状动脉炎的症状,比如心绞痛、心肌梗死等。这是因为冠状动脉的内皮细胞受到炎症的影响而受损,使得血管壁变得不稳定,容易出现血管狭窄、闭塞等情况,从而导致心脏供血不足或者缺血。

此外,小儿川崎病患儿在治疗过程中,需要使用一些抗炎药物、免疫抑制剂等药物治疗,这些药物也会对血管壁产生不利影响,增加冠状动脉炎的风险。

其次,该病是一种自身免疫性疾病。有关研究结果表明,川崎病患儿的免疫系统会出现异常反应,产生大量炎症因子和免疫细胞,导致血管内皮细胞受损和炎症反应,最终引发冠状动脉炎。

同时,川崎病还会对免疫系统造成持久性影响,会导致患儿长期存在免疫功能异常情况,增加感染其他疾病的风险。因此,在治疗和康复期间,需要密切关注患儿的免疫状态,可采取必要的措施加强免疫支持。

另外,小儿川崎病还可能引发多种并发症,比如关节炎、血小板减少症、中枢神经系统病变等。

症状

高热 高热是小儿川崎病

的突出症状之一,发热通常会持续数天,可以达到40摄氏度以上。对于患儿来说,还会伴随寒战、头痛、肌肉疼痛等症状。

眼部症状 患儿可能会出现结膜充血、泪流不止、眼球充血、眼睑水肿等症状,还会伴随眼部疼痛等症状。

口腔症状 患儿会出现喉咙红肿、口腔黏膜干燥、唇部干燥等症状,也有可能出现口唇干裂、甚至出血等现象。

皮肤症状 患儿会出现皮疹、手掌脚底出现红色斑点、皮肤破裂等症状。其中,手掌和脚底出现的红色斑点是小儿川崎病的典型表现之一。

淋巴结肿大 淋巴结肿大是小儿川崎病的另一个典型表现,患儿会出现颈部、腋下、腹股沟等淋巴结肿大症状,肿大的淋巴结可能会感觉疼痛。

预防

健康是预防小儿川崎病的关键,让孩子养成健康的生活方式,比如良好的饮食习惯、充足的睡眠和适度地运动,可以提高孩子免疫力,减少患病风险。家长还应教育孩子保持良好的个人卫生习惯,避免与患有传染性疾病的患儿接触,尤其是季节性高发的病毒性疾病,比如流行性感冒、手足口病等。

除此之外,大家还要注意及时给孩子接种疫苗,比如接种卡介苗、乙肝疫苗等,还应及时接种麻疹、流感、肺炎球菌等疫苗,可有效提高孩子的免疫力。

如果孩子出现发热、皮疹、红眼、口腔溃疡等症状,家长应及时带孩子到医院进行检查,以便及时发现疾病,可有效防止病情进展,取得预期治疗效果。

(作者供职于河南科技大学第七附属医院/洛阳新里程医院儿科)