

“祸从口入”聊聊儿童消化道异物

□王慧平

儿童时期是孩子探索世界的阶段,孩子对周围的事物充满好奇心。然而,这种好奇心有时会导致意外发生,尤其是儿童误吞或误吸异物的情况。本文将讨论儿童消化道异物的相关知识,包括常见的异物类型、潜在风险,以及预防措施。

常见类型

硬币和磁铁 硬币和磁铁是儿童消化道常见的异物。由于硬币和磁铁尺寸较小,容易被儿童误以为是食物或玩具放入口中。
食物 食物也会成为儿童误吞的异物,尤其是较大或不易咀嚼的食物,如坚果、葡萄等。
玩具零件 儿童常常将玩具的

零件放入口中,尤其是小零件或可拆卸的零件。

电池 电池是一种危险的消化道异物,特别是锂电池。儿童如果误吞电池,其化学物质可能会泄漏,导致严重的消化道损伤。

潜在风险

儿童误吞异物会导致多种潜在的风险和并发症。
消化道梗阻 异物有可能会阻塞食管、胃或肠道,导致儿童消化道梗阻,引起呕吐、腹痛和消化不良等症状。
消化道穿孔 尖锐的异物,如钉子或碎骨头,可能会刺破儿童的消化道,引起消化道穿孔。这是一种严重危及生命的并发症。

感染 如果异物滞留在儿童的消化道中,会滋生细菌,导致儿童出现发热、腹痛及其他感染症状。
窒息和呼吸困难 某些异物(如小零件或磁铁等)可能会被儿童误吸入呼吸道,导致窒息或呼吸困难。

化学物质泄露 某些异物(如电池等)可能会泄露有毒的化学物质,对儿童的消化道造成损伤。

预防措施

监督和教育 家长应在儿童进食或玩耍时进行监督,平时教育儿童避免将非食物物品放入口中,并告知儿童误吞异物非常危险。
设置儿童安全环境 在儿童活动区域安装固定护栏,锁好柜子门

和抽屉,以免儿童接触异物。

选择适合儿童年龄的玩具 家长应购买符合儿童年龄和安全标准的玩具,避免购买易碎或容易分解的玩具,减少儿童误吞异物的风险。

将食物进行切割 将食物切割成小块儿,确保儿童能够轻松咀嚼和吞咽,避免给儿童吃过大或不容易咀嚼的食物。

远离高风险异物 将具有潜在风险的异物(如小零件、磁铁和电池等)放置在儿童无法触及的地方。

应对措施

如果发生儿童误吞或误吸异物的情况,家长应立即采取以下措施:

保持冷静 家长应保持冷静并尽快采取行动。

评估症状 观察儿童的症状,如呼吸困难、窒息、呕吐或剧烈腹痛等。

拨打急救电话 如果儿童出现呼吸困难或其他严重的症状,家长应立即拨打急救电话。

避免自行取出异物 家长不要使用手指或工具尝试取出异物。

尽快到医院就诊 家长应尽快将儿童送往最近的医院进行检查。医务人员将根据情况,决定是否需要进行X线检查或其他影像学检查,以确定异物的位置和大小。
(作者供职于汝阳县人民医院小儿内科)

少年,可能会觉得有一些事情不方便与家长沟通,更愿意向朋友倾诉。家长可以帮青少年找到与其各方面互补的朋友,让他们在学习和生活上互相帮助,学习朋友身上的优点,同时缓解内心的孤独感和不良情绪。

情绪宣泄法 负面情绪要适当宣泄,如果积聚在内心可能会造成心理问题,青少年可以向朋友倾诉,释放不良情绪;但是,发泄情绪时,要注意发泄的对象、场合和方式。

综上所述,青春期是青少年成长发育的关键时期,在生理和心理上都经历着重大变化。家长和老师不仅要为青少年营造良好的学习氛围,还要留心观察青少年的情绪变化;一旦发现异常情况,应立刻进行干预,让祖国的花朵健康成长。
(作者供职于信阳市中心医院儿童康复科)

遵守洗手和消毒措施,降低感染的风险。另外,早产儿需要接受预防性抗生素治疗。

发育支持 早产儿需要接受早期干预和发育支持,包括康复治疗、早期教育和发育评估。这样有助于促进早产儿的生长发育。

预防早产 是保护胎儿健康的重要措施。通过孕期保健、减少焦虑情绪、预防感染和保持良好的生活习惯,可以降低早产的风险。另外,早产儿需要特殊护理,包括呼吸支持、温度调节、饮食支持、预防感染和发育支持等。护理人员应根据早产儿的具体需求,提供个性化的护理,以确保他们健康成长。
(作者供职于新乡市第一人民医院产科)

怎样呵护青少年心理健康

□赵越

目前,我国大约20%的青少年存在情绪障碍和行为问题。在青春期中,青少年不仅身体发育迅速,情感也变得越来越细腻。由于他们的抗压能力和情绪调节能力较弱,容易产生心理问题。因此,我们要关注青少年心理健康。本文将为大家介绍青少年常见的心理问题。

常见心理问题

学习方面 青少年处于学习知识的关键时期,升学的压力及父母、老师的殷切希望可能会使青少年的心理承受较大的负担。他们对学习和考试会产生焦虑情绪,甚至产生厌学心理。

人际交往方面 青少年的一些想法可能会与父母产生分歧,如果处理不当,就可能使青少年产生逆反心理。青少年渴望得到关注,如果他们在学校被老师轻视,就可能

导致心理受到伤害;同时,如果与同学的关系不融洽,也可能产生孤独感和无助感,导致心理问题产生。

情绪方面 青少年情感丰富,情绪变化较快,他们可能会在对待父母、朋友及其他人时忽冷忽热,掌控不好自己的情绪。

如何自我调节

自我控制法 当负面情绪即将发泄时,我们要下意识地控制自己的情绪,告诉自己要保持理性,用一些名言警句提醒自己,暗示自己

不要发脾气,因为发脾气不仅会伤害自己的身体,还会伤害关心我们、爱护我们的人。

环境暗示法 青少年容易受环境影响,如果生活在不健康的环境中,产生心理问题的概率较高。因此,家长要为青少年营造良好的生活和学习环境,为青少年树立榜样,营造良好的家庭氛围,可以有效避免青少年出现心理问题。

言语说服法 言语说服法不是指唠叨、指责和埋怨,而是真诚地与青少年交流,要多用表扬、鼓励、

赞许的语言教育青少年,不要当众批评、谩骂青少年;同时,表扬时要注意适时适度,否则可能会适得其反。

兴趣转移法 做青少年感兴趣的事,能够帮助他们有效缓解压力,比如对于学习成绩较好的青少年,家长要适当安排一些体育运动、娱乐活动等丰富青少年的生活;对于学习成绩较差的青少年,家长可以安排一些能够提高自信心的活动,帮助青少年树立努力学习的信心,减少不良情绪。
朋友帮助法 正值青春期的青

如何预防早产

□张之霞

妊娠不满37周出生的新生儿称为早产儿。早产儿面临着较高的健康和发育延迟的挑战。因此,预防早产非常重要。本文将探讨如何预防早产,以及早产儿护理方法。

如何预防早产

目前,早产的原因尚不完全清楚,以下是一些可以降低早产风险的预防措施:

孕期保健 提前规划怀孕,并通过合理的孕期保健来确保孕妇身体健康,包括保持健康的体重、均衡饮食、戒烟戒酒、避免摄入含咖啡因的饮品、积极处理慢性病(如高血压病或糖尿病)等。

减少焦虑情绪 孕妇长期处在压力大和焦虑的环境中,会增加早

产的风险。孕妇应寻求他人支持,进行心理咨询,学会缓解压力,有助于预防早产。

预防感染 感染是导致早产的重要因素之一。孕妇应保持良好个人卫生习惯,如勤洗手,及时接种疫苗等。孕妇要避免接触传染性疾病患者,特别是呼吸道感染和尿路感染者。

保持良好的生活习惯 孕妇要避免过度劳累、长时间站立、饮食不均衡,以及不合理的运动方式。

此外,孕妇应避免接触有害物质和环境,如有毒化学物质、辐射和污染物等,有助于降低早产风险。

早产儿怎样护理

早产儿由于未能在母体内充分发育,可能面临一系列健康问题。以下是早产儿的护理措施:

呼吸支持 早产儿的呼吸系统可能不够成熟,需要呼吸支持,包括使用呼吸机、提供额外的氧气或使用持续性正压通气。

温度调节 早产儿无法调节自身体温,需要在恒温箱中保持体温正常。护理人员要确保恒温箱温度适宜,并采取适当的保暖措施,如使用温暖的床单等。

饮食支持 早产儿的消化系统尚未发育好,无法吸收足够的营养。饮食支持包括通过胃管或静脉注射营养液,直至早产儿能够进食。

预防感染 早产儿的免疫系统较弱,容易感染。护理人员应严格

妊娠期高血压疾病的预防及治疗

□孙雪花

妊娠期高血压疾病可能与遗传因素有关。如果孕妇的家族中有高血压病史,那么她怀孕时出现妊娠期高血压疾病的风险就会增加。

年龄因素 随着年龄的增长,孕妇的身体机能会逐渐下降,血管的弹性也会变差,增加妊娠期高血压疾病的风险。

营养因素 孕妇营养不良,身体缺乏重要的营养素,如钙、镁和维生素C等。孕期营养不良或体重过重,会增加妊娠期高血压疾病的风险。

不良的生活习惯 不良的生活习惯,如吸烟、饮酒等,也可能导致妊娠期高血压疾病。

精神压力过大 精神压力是妊娠期高血压疾病的发病因素之一。孕妇通常面临许多压力,如工作压力、家庭问题、经济困难等。这些压力可能会导致孕妇出现妊娠期高血压疾病。

如何预防

定期产检 孕妇应定期进行产检,以便及时发现并治疗妊娠期高血压疾病。

合理饮食 孕妇应保持营养均衡,适当增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入量;同时,避免过量摄入高盐和高脂肪食物。

控制体重 孕妇应保持适当的

体重增加,以降低妊娠期高血压疾病的风险。

健康生活 孕妇应保持良好的生活习惯,戒烟戒酒,保持适量的运动,保证充足的睡眠。

怎样治疗

药物治疗 孕妇可以在医生的指导下服用一些降压药物,如拉贝洛尔、甲基多巴等,以降低血压。

硫酸镁治疗 对于子痫前期的孕妇,医生可能会给予硫酸镁进行治疗,以减轻病情。

适时终止妊娠 如果孕妇出现严重妊娠期高血压疾病或病情无法控制的情况,医生可能会建议适

随着生活节奏的加快,妊娠期高血压疾病的发病率呈上升趋势。妊娠期高血压疾病是一种严重的妊娠并发症,不仅影响孕妇的健康,还会对胎儿的生长发育造成危害。本文将探讨妊娠期高血压疾病的相关问题,帮助大家更好地预防该病。

什么是妊娠期高血压疾病

妊娠期高血压疾病是指在妊娠期出现的血压异常升高现象,通常在妊娠20周后出现,表现为孕妇的收缩压超过140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)或舒张压超过90毫米汞柱。妊娠期高血压疾病主要分为两种类型:妊娠期高血压病和子痫前期(前者指血压升高但没有出现蛋白尿;后者指血压升高并伴有蛋白尿)。

发病原因

遗传因素 研究表明,妊

在孕育新生命的过程中,胎动是一种神奇而令人激动的体验。胎动是连接母子之间的纽带,也是孕妇用最直接的方式来感受即将到来的新生命。然而,数胎动的是一个令人困惑的话题。那么,应该如何数胎动呢?数胎动重要吗?本文将探讨这些问题。

数胎动的重要性

胎动是指胎儿在子宫内的运动。随着胎儿的生长发育,胎动的频率和力度也会逐渐增加。孕妇产常会被医生问一个问题:“你的宝宝今天动了几次?”这是因为数胎动对于了解胎儿的健康状况起着重要的作用。

首先,数胎动是了解胎儿生命体征的重要方法之一。胎儿通过胎动向母体传递信息,表明他们的生命活跃度和健康状况。在

正常情况下,胎儿每天应该有一定的胎动次数,如果胎动次数明显减少或停止,可能意味着胎儿出现了问题。因此,孕妇应该学会数胎动,及时观察和记录胎儿的动作情况;一旦发现异常,及时到医院就诊,以确保胎儿的安全。

其次,数胎动对于监测胎儿的发育情况也非常重要。通过数胎动,孕妇可以了解胎儿的活动规律和习惯。有规律的胎动说明胎儿的神经系统和肌肉功能正常发育;而习惯性的胎动,则反映了胎儿的行为习惯。如果孕妇发现

胎动异常,如频繁活动或长时间静止状态,可能意味着胎儿的发育存在问题,需要及时就医,进行检查和评估。

最后,数胎动还可以帮助孕妇建立与胎儿的情感纽带。数胎动不仅是一种监测手段,还是一种亲子交流的方式。当孕妇主动数胎动时,会将注意力集中在胎儿身上,感受胎儿的动作,与胎儿建立起一种独特的联系。这种互动不仅可以使孕妇更加了解胎儿,还会让胎儿感受到母亲的关爱和呵护。

□吴海丽

胎动,你会数吗

如何正确数胎动

首先,孕妇需要选择一个相对安静和放松的时刻,如早晨醒来或睡前;然后选择坐下或躺下,让身体放松下来;接下来集中注意力,用手轻轻触摸腹部,感受胎儿的动作。数胎动的目标是记录胎儿在1小时内的动作次数。在正常情况下,胎儿每小时应该有10次以上的胎动。如果1小时内感觉不到胎儿的动作或者动作次数明显减少,孕妇应该及时到医院就诊。

到了怀孕后期,很多孕妇在产检时会与医生讨论分娩方式,医生一般建议“能顺就别剖”。虽然剖宫产手术比较快,而顺产等宫口开到十指的过程需要耗费很长时间,但是为什么医生会建议产妇选择顺产呢?其实,对于剖宫产来说,虽然手术过程用时较短,但是产后留给产妇和新生儿的问题有很多。

影响产后早开奶、早哺乳

剖宫产后,由于手术的作用,产妇难以做到早开奶、早哺乳。虽然提倡早喂奶,但是由于伤口疼痛,会导致产妇喂奶时更加痛苦,使母乳喂养的成功率降低。不管是顺产还是剖宫产,只有让新生儿早吮吸,才能提高母乳喂养的成功率,并且新生儿早吮吸还能促进产妇产宫收缩和恢复。

产后下床活动时较痛苦

有剖宫产产妇曾回忆,当自己第一次下床时,感觉每一步都像踩在了刀尖上,身体就像用刀片割一样的疼痛难忍;而大多数顺产产妇表示,上午生完娃,下午就可以下床走两步了,甚至第二天就可以顺利出院,并且自己可以轻松地走出医院的大门。另外,现在还有无痛分娩技术,可以减轻产妇自然分娩所带来的疼痛感;而剖宫产手术后伤口带来的痛苦无法马上缓解,尤其是镇痛泵拆除后产妇非常痛苦。同时,剖宫产产妇还不能因为怕痛就拒绝下床活动,因为尽早下床活动,不仅可以降低腹腔粘连的风险,还可以防止下肢静脉曲张。

产后并发症的风险较高

虽然目前剖宫产手术已经很成熟,但是与顺产相比,剖宫产毕竟属于开刀做手术,产妇出现产后并发症的风险较高。有研究结果表明,剖宫产产妇出现产后并发症的风险比顺产产妇高2倍~5倍,出现产后大出血的概率比顺产产妇高3倍~4倍,感染概率比顺产产妇高6倍~8倍。

新生儿的肺部没有得到有效挤压

顺产的新生儿,在经过产道时,肺里面的羊水等液体会被挤压出来;而剖宫产的新生儿缺少这个环节。有研究表明,剖宫产的新生儿患哮喘的概率会上升,并且未来发生感觉统失调的风险增大。

再次妊娠时增加前置胎盘或胎盘植入的风险

做完剖宫产手术后,产妇的身体会留下瘢痕。产妇再次受孕时,如果胚胎正好着床在上次手术的子宫瘢痕处,随着胎儿的发育和子宫的增大,就像埋下了一颗“不定时炸弹”,不知道什么时候就会出现危险。因为子宫瘢痕会降低此处皮肤的弹性,一旦瘢痕裂开,就会危及产妇的生命安全。

(作者供职于原阳县妇幼保健院计划生育服务中心/原阳县妇幼保健院妇产科)

妊娠期糖尿病护理知识

□袁方

妊娠期糖尿病的危害较大,严重影响母婴健康。很多孕妇对该病的危害不太了解,也不够重视。下面,我们一起来了解妊娠期糖尿病的有关知识。

什么是妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是由于妊娠后母体糖代谢异常而首次发生的糖尿病,是妊娠期常见的并发症之一。孕妇如果在妊娠前就患有糖尿病,妊娠后则称为糖尿病合并妊娠。

由于妊娠期糖尿病患者大多无明显症状,有时空腹血糖可能正常,所以容易漏诊,导致延误治疗。

对孕妇和胎儿的影响

妊娠期血糖升高,对孕妇和胎儿会产生不良影响。

对孕妇而言,容易导致糖代谢异常,增加早产、难产、羊水过多、自然流产等风险。同时,孕妇患妊娠期高血压疾病的风险及各种并发症的概率增加,严重影响生活质量。

对于胎儿而言,妊娠期糖尿病不仅会影响胎儿神经系统和心脑血管系统的发育,还会导致胎儿畸形。胎儿出生后容易出现黄疸、低血糖、呼吸窘迫综合征等状况,影响身体健康。

如何护理“糖妈妈”

心理护理 患者由于了解疾病带给自己和胎儿的危害,容易产生紧张、焦虑、恐惧、不安等负面情绪,承受巨大的心理压力。

家属应给予患者充分的关爱和理解,对其进行心理疏导,使其保持乐观、平和的心态,消除不良情绪。患者

应认真学习妊娠和疾病的关系,了解自身疾病转归,树立对治疗的信心,积极配合医生治疗。

合理饮食 患者应科学控制饮食,使摄入的食物既能满足胎儿发育的营养需求,又能合理地控制自己的血糖水平。

患者宜摄入富含蛋白质、维生素、纤维素的食物,避免摄入高糖、高脂肪的食物;注意合理安排饮食,少食多餐,每天5餐~6餐为宜,避免一次摄入过多食物造成餐后血糖升高。

患者每天的饮食应包括全谷物类、肉类、海产品(鱼类、海藻类)、豆制品、乳制品及坚果类食品;适量食用新鲜水果,不要饮用果汁。水果在加餐时食用,可选择柚子、橙子、阳桃、苹果、樱桃、猕猴桃等。

如何预防

预防妊娠期糖尿病应从日常生活做起,具体预防方法如下:

调整饮食结构 孕妇需要合理调整饮食结构,做到营养摄入均衡、饮食多样化,可以多摄入粗粮,如小米、豆制品等。

保持健康的生活方式 孕妇应提高对妊娠期糖尿病的重视程度,根据医生的指导进行科学饮食、适量运动。

总之,孕期血糖水平出现不稳定是普遍现象,孕妇不必过于紧张。妊娠期糖尿病患者只要遵照医嘱,做好孕期的健康管理和身体调节,及时控制好血糖,就能降低风险。

(作者供职于河南省安阳市内黄县妇幼保健院妇产科)