

家长一定要重视儿童鸡胸

□乔俊敏

儿童鸡胸是一种常见的胸部畸形,会给儿童生理、心理造成一定影响。那么,儿童鸡胸是如何形成的,该怎样治疗和预防呢?

鸡胸是指胸骨向前隆起畸形,如鸡、鸽、鸟类胸脯的骨骼,多因先天发育异常、营养不良、坐立姿势不端所致。一般较瘦的儿童在洗澡或换衣服时,父母可发现其胸骨前部凸起,常伴有两侧胸壁低平。有的父母会发现儿童身体向前弯曲,背部明显隆起。

鸡胸的危害

鸡胸是一种常见的胸部畸形,原因与漏斗胸相似,胸骨柄、第1根~第2根肋骨及相应的肋软骨向内凹陷,第3根~第7根肋

骨向外突出,胸骨体向前隆起。男孩较女孩多见,有家族史。鸡胸常常影响心肺功能及外观,给儿童造成极大的心理负担和压力。学龄前期和学龄期患儿会因此自卑或不合群,妨碍儿童的心理发育及社交活动。

鸡胸的治疗

鸡胸手术 鸡胸的治疗方法之一是无蒂胸骨翻转术,与漏斗胸手术相似。然而,鸡胸的肋骨长度存在差异,其中第三、第四根较长,第五根较短。因此,在手术过程中需要非常精确地掌握切除的长度。

胸肋沉降术 胸肋沉降术是另一种有效的鸡胸治疗方法,可以有效地改善鸡胸的症状。

自我矫正 对于轻度鸡胸患者,自我矫正也是一个不错的选择。如双手夹提重物 and 宽距俯卧撑训练等方法可以帮助改善轻度鸡胸症状。

器械矫正 器械矫正对于改善轻度鸡胸也有一定的作用,配合保健操效果更佳。

微创手术 近年来,鸡胸微创手术越来越受到关注。这种手术方法具有切口小、速度快、并发症少等优势。

预防方法

营养补充 鸡胸患者往往存在钙磷代谢异常和缺乏维生素D的现象。因此,补充钙磷元素是必要的。多吃一些富含磷钙、甲基黄嘌呤的食物有助于鸡胸的预

防和治疗,如蛋黄、鱼、动物的肝脏、新鲜的蔬菜和水果等都富含维生索D,可预防鸡胸。

进行日光浴 可适当每天让儿童晒晒太阳,可有效补充钙质,促进儿童的骨骼生长,避免佝偻病,防止鸡胸的出现。儿童晒太阳不要隔着玻璃晒,要暴露在紫外线里才有效。

改正睡姿 儿童睡觉时宜取仰卧位或侧卧位,不宜取俯卧位。因为俯卧位睡觉会给儿童的胸部造成压迫,从而影响胸骨的正常发育。

养成良好的坐姿 儿童坐的时候要抬头挺胸收腹,不可弯腰坐着,这样会影响骨骼发育,造成鸡胸。

多做扩胸运动 适当运动可以帮助儿童锻炼胸部肌肉,缓解肌肉痉挛,增强肌肉力量,从而改善鸡胸。

使用合适的矫正器具 如果儿童在两岁之后鸡胸的情况还是没有得到改善,就需要使用矫正器来帮助矫正了。但一定要在医生的指导下使用,不可擅自购买,以免伤害儿童的身体。

鸡胸虽然不是很严重的疾病,但会对儿童的身心健康发展造成一定的负面影响。因此,家长一旦发现儿童有鸡胸症状,一定要及时采取有效的措施进行治疗,避免影响儿童的发展和学习。

(作者供职于河南省郑州市妇幼保健院儿科)

妊娠期糖尿病饮食建议

□张丽媛

很多孕妈妈都知道,如果没有高危因素的话,一般在24周~28周做一次糖耐量检查。如果血糖没有达标,孕妈妈会被诊断为妊娠期糖尿病,要注意饮食,控制血糖。那么,妊娠期糖尿病患者该如何科学饮食呢?

控制总热量

为了保持健康的体重,妊娠期糖尿病患者的卡路里摄入量应该和每天的运动量相匹配,每天的卡路里摄入量应该根据个人的身体状况来调整。

增加膳食纤维

膳食纤维可以帮助患者控制血糖浓度,增加饱腹感,患者应该多吃富含纤维素的蔬菜和水果,以及粗粮和豆类。

控制碳水化合物

尽量不要吃太多糖,也不要吃太多的加工食品,这对控制患者的血糖水平及维持健康的饮食习惯很重要。要多吃富含膳食纤维的粗粮,如糙米、全麦面包等,有助于减

缓食物的消化吸收速度,降低血糖反应。要多吃蔬菜,蔬菜是一种很好的低升糖指数食物,特别是绿叶蔬菜和根菜,含有丰富的膳食纤维,可以帮助降低血糖。适当吃水果,因为水果中除了含果糖外,还含膳食纤维,可以延缓果糖的吸收,应选择苹果、樱桃、李子等低升糖指数的水果。要选择低淀粉豆类及坚果类食物,豆类及坚果类食物富含优质蛋白质及健康脂肪,以及可以帮助降低血糖反应的膳食纤维。烹调方法影响食物的升糖指数,一般而言,越是松软的食物,升糖指数就越高,所以要尽量选择烹调时间短,做法简单的菜。

增加蛋白质摄入

要多吃鱼、瘦肉、豆制品、豆类等优质蛋白质,对保证胎儿的正常发育及母亲的健康有帮助。

控制脂肪的摄入

少吃饱和和反式脂肪,多吃一些健康的脂肪,比如橄榄油、鱼油,还要控制烹调中的食用油。

保持饮食规律

坚持按时吃饭,少吃多餐,一天可以吃5次~6次,但一次不要吃太多。

注意水分补充

妊娠期糖尿病患者应该保证充足的水量摄入,一天最少8杯水,多喝水有助于保持血糖浓度的稳定。

制订个性化饮食计划 每个人的营养需求及口味偏好各不相同,应在医生的指导下制订个性化的膳食计划,适合孕妇及糖尿病患者等特殊需要。

怀孕期间不能盲目地进行营养补充,一旦确诊妊娠期糖尿病,做好饮食管理是非常重要的。另外,还需要注意饮食安全,食物的储存和加工方式,避免食用存在安全问题的食物,影响孕妇及胎儿的健康。还要定期进行血糖监测,这样才能确定患者的饮食控制效果,及时做好饮食调整。

(作者供职于山东省济南市济阳区人民医院)

孕妇可以做磁共振检查吗

□文宝红

影像检查是临床筛查和诊断疾病的重要手段,磁共振检查是目前临床上常用的影像检查手段之一。磁共振无电离辐射,是一种安全的影像检查方法。孕妇能否做磁共振检查一直备受关注。中华医学会专家指出,磁共振对胎儿是安全的,不会对胎儿发育产生不良影响。

优生是指为保证孕妇能生下健康的孩子而采取的方法,孕妇需要定期做产前检查,胎儿超声检查是其中重要的一部分,但超声也有局限性。胎儿磁共振是产前影像检查方法之一,也是出生缺陷二级防控的重要手段之一。如果超声发现或怀疑胎儿有问题或者母体胎盘异常,产科医师通常会建议孕妇做磁共振检查。

检查时机

胎儿磁共振适用于产前超声检查怀疑异常但不能明确的筛查、丧失系统超声筛查机会的晚孕早期胎儿特定部位畸形的筛查、有畸形胎儿生育史的孕中孕晚期孕妇针对某器官的筛查等。选择检查时

机需要平衡各方面的因素。磁共振检查建议在妊娠20周以后,一般不建议在妊娠18周之前进行磁共振检查。特殊情况下,孕中早期系统性超声发现胎儿严重畸形可能需要终止妊娠时,可以提前做磁共振检查,帮助确认超声检查结果,可能获取超声之外的更多信息。

检查禁忌证

磁共振检查绝对禁忌证包括安装有心脏起搏器、颅内动静脉瘤夹、人工电子耳蜗、某些神经刺激器或电子设备等。磁共振扫描前,必须对每一名孕妇筛选禁忌证。孕妇幽闭恐惧症属于相对禁忌证,应慎重选择胎儿磁共振检查。

检查适应证

磁共振检查的主要适应证包括但不限于以下内容。

中枢神经系统 超声是胎儿中枢神经畸形筛查的首选方法,胎儿磁共振在孕中孕晚期能够为系统性超声筛查怀疑或不能充分诊断的神经系统先天畸形提供额外信息。有脑部疾病家族风险的胎儿

可进行磁共振筛查。

颈部和面部 对于超声怀疑或不能充分诊断的颈部和面部异常,包括但不限于颈管畸形、甲状腺肿、胎儿瘤、面裂、小耳畸形等,磁共振可有所帮助。

胸部 磁共振可以用于诊断胎儿先天性肺气道畸形、支气管肺隔离症、支气管囊肿、胸腔积液、先天性膈疝、胸壁肿瘤及纵隔肿块等。

腹部、腹膜后及盆腔 包括盆腔部肿瘤、泌尿生殖系统畸形、肠道畸形和肠梗阻等。

单绒毛膜双胎相关并发症 包括双胎输血综合征、双胎之一宫内死亡、胎儿选择性生长受限及连体双胎等。

磁共振检查是晚孕期诊断胎盘植入的重要检查方法之一,可以判断植入的程度和侵入周围脏器的情况。另外,磁共振适应证还包括孕妇本身需要做磁共振检查的疾病,如中枢神经系统疾病及肝脏、肾脏、骨关节疾病等。

(作者供职于郑州大学第一附属医院磁共振科)

要控制感染。

缓解期治疗:待急性发作期控制后进入缓解期,医生会根据个体发病的情况及专业的系统评估,选择个体化治疗方案,使用最小剂量的吸入性糖皮质激素,也可以联合口服白三烯调节剂,如孟鲁司特钠咀嚼片,达到比较好的控制效果。

总之,儿童哮喘需要家长的悉心关注和医生的科学指导。通过了解哮喘的诱因和症状、定期就诊和监测、坚持使用控制药物、避免触发因素、鼓励适量运动及建立应急预案等措施,就可以帮助孩子更好地控制哮喘,提高生活质量。

(作者供职于山东省临沂市兰陵县人民医院)

早期发现乳腺癌很重要

□王晓冰

乳腺癌在早期往往没有明显症状,所以需要主动进行检查,才能早期发现潜在的异常。早期发现乳腺癌的重要性在于,可以通过较小的手术来治疗,而不需要进行全乳切除或广泛的放疗。此外,早期乳腺癌的治疗效果更好,患者的生存率大大提高。

乳腺癌的早期症状

无痛性肿块 乳腺癌最常见的早期症状之一是在乳房内触摸到无痛性肿块。这些肿块可能手感坚硬,可能略带弹性,形状不规则。并非所有的肿块都是癌症,但任何新发现的肿块都应该引起注意,并及时向医生报告。

乳房形态改变 乳腺癌可能导致乳房的大小、形状或轮廓发生变化。这包括乳房的任何不对称性,一边乳房与另一边显著不同,或者乳房整体形态的改变。

皮肤改变 乳腺癌可能引起乳房皮肤的显著变化,如皮肤凹陷、橘皮样变化(皮肤表面出现小凹点,类似橘皮),或者出现红斑。这些皮肤变化通常是由于癌细胞在乳房内扩散,导致皮肤结构改变。

乳头变化 乳头的变化也是乳腺癌的一个警示信号,包括乳头内陷、异常分泌物(尤其是血性分泌物)或乳头周围皮肤的变化。乳头可能变得异常敏感,或者出现瘙痒、刺痛感。

定期自我检查

检查的最佳时间 最佳时间是在每个月月经结束后几天内进行,因为这时乳房最不可能感到肿胀或不适。对于已经绝经的女性,选择每月固定的日期进行检查。

检查的频率 建议每月进行一次乳房自我检查。

自我检查的步骤 站在镜前,双手自然下垂,检查乳房的外观是否有肿块、皮肤或乳头的变化。使用手指轻轻触摸乳房和腋下区域,检查是否有肿块或硬块。平躺时,乳腺组织会均匀分布在胸腔内,用手指轻轻触摸乳房各部位,用右手检查左侧乳房,用左手检查右侧乳房。手指并拢平放于乳房上,用指腹有力而平稳地触摸乳房,依次触摸乳房的4个象限,外上象限、外下象限、内上象限、内下象限,然后触摸按压乳晕,挤压乳头,看是否有液体从乳头溢出,最后触摸按压腋窝、锁骨下、锁骨上区域,看能不能摸到淋巴结,是否能感觉到异常。

专业筛查的重要性

乳房X线摄影 建议40岁以上的女性每1年~2年做一次,或根据医生的建议进行。

超声波检查 对于乳房密度较高的女性或在乳房X线摄影中发现异常的情况,可能需要进行超声波检查。

MRI(磁共振成像)扫描 对于极高风险人群,如有强烈家族史的,可能需要进行乳房MRI扫描。

保持健康生活方式

饮食 均衡饮食,多吃蔬菜、水果、全谷物和蛋白质,限制红肉和加工肉类的摄入。

体育活动 每周进行至少150分钟的中等强度运动,如快走、游泳或骑自行车。

避免已知风险因素 限制酒精的摄入,不吸烟,保持健康体重。

通过提高对乳腺癌早期症状的认识、定期进行自我检查和专业筛查,以及采取积极的生活方式,可以增强女性的防癌意识,提高患者的及时就诊检查率,也可以提高生活质量。

(作者供职于河南省安阳市肿瘤医院)

中医治疗小儿腹泻

□阎立娜

腹泻是儿童常见的疾病之一,给孩子的健康带来一定的困扰。小儿腹泻属中医“泄泻”范畴,发病常与感受外邪、内伤饮食或脾胃虚弱等有关。患儿常出现大便次数增多,甚至出现电解质紊乱等症状。中医作为一种传统的医学体系,具有丰富的经验来诊治小儿腹泻。中医通过辨证论治,调理脾胃功能,清除湿热,帮助患儿缓解症状,促进康复。

中药治疗

常用的中药有黄连、黄芩、茯苓、白术、甘草、肉豆蔻等,具有清热、燥湿、止泻的作用。根据辨证论治的结果,中医会开出相应的中药方剂,可口服或外用。葛根黄芩黄连汤可用于治疗湿热泻,处方为葛根、黄芩、黄连、苍术、车前子(包煎)、地锦草、茯苓、甘草。藿香正气散可用于治疗风寒泻,处方为藿香、苏叶、苍术、茯苓、厚朴、陈皮、半夏、白术、甘草。保和丸可用于治疗伤食泻,处方为焦神曲、焦山楂、莱菔子、陈皮、半夏、连翘、茯苓。党参白术散可用于治疗脾虚泻,处方为党参、白术、茯苓、山药、薏苡仁、莲子、扁豆、茯苓、白术、薏苡仁组成,将食材水煎后取汁,放入粳米,熬成粥食用。金樱子小药糊的做法是将金樱子、淮山药研磨成粉,加入白糖煮成糊状,分次食用。参苓乌鸡的做法是将太子参、茯苓、乌鸡一起洗净切块,文火炖烂后食用。

中医诊治小儿腹泻是一种综合性的治疗方法,能够调理孩子的身体,提高自身免疫力,预防腹泻。家长应该积极配合中医的治疗方案,同时在日常生活中的饮食调理,帮助孩子尽快康复。

(作者供职于山东省烟台市牟平区中医医院儿科)

妊娠高血压日常注意事项

□姚红燕

妊娠高血压是孕期常见的并发症,不仅影响孕妇的身体健康,更对胎儿的安全构成潜在威胁。因此,对于妊娠高血压孕妇而言,日常护理非常重要。

妊娠高血压即在妊娠期间出现的高血压症状,通常伴随着蛋白尿和水肿。妊娠高血压分为良性高血压和恶性高血压两种,后者可能导致严重的并发症,如子痫、脑出血等。因此,孕妇一旦出现高血压症状,应立即就医,确保母婴安全。

饮食是妊娠高血压孕妇日常护理的关键。孕妇应该遵循低盐、低脂、高蛋白、高纤维的饮食原则,适当减少盐分的摄入,可以有效控制血压上升。同时,增加优质蛋白质的摄入,如瘦肉、鱼类、豆类等,有助于改善血管弹性,降低血压。此外,多食用富含纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等,有助于保持大便通畅,预防便秘引起的血压升高。

良好的作息习惯对于妊娠高血压孕妇来说至关重要。孕妇应保证每天7小时~8小时的睡眠时间,并尽量保持规律的作息。充足的睡眠有助于缓解身体疲劳,改善血液循环,从而有助于控制血压。此外,孕妇还应避免长时间站立或久坐,应适当进行散步、瑜伽等轻度运动,以促进血液循环,缓解高血压症状。

妊娠高血压孕妇容易因为身体状况的变化而产生焦虑、紧张等负面情绪。这些情绪可能会进一步加重高血压症状,影响母婴健康。因此,孕妇应学会调整自己的心态,保持乐观、积极的心情,可以通过听音乐、阅读、与亲友交流等方式来放松心情,缓解压力。同时,家人和朋友也应给予孕妇足够的关心和支持,帮助她们度过这段特殊的时期。

定期监测血压是妊娠高血压孕妇日常管理的重要环节。孕妇应定期前往医院进行血压、尿蛋白、肝肾功能等指标的检查,以便及时了解病情变化。一旦发现血压持续升高或出现其他异常症状,应立即就医,调整治疗方案。医生可能会根据孕妇的病情,开具降压药物、利尿剂等。孕妇应遵医嘱按时服药,不得擅自更改剂量或停药。

妊娠高血压孕妇在日常生活中应尽量避免一些可能诱发高血压的因素。例如,避免过度劳累、情绪波动等。此外,孕妇还应戒烟、戒酒,避免接触有害物质,以降低高血压风险。适当运动可以帮助孕妇增强身体素质,改善血液循环,预防和控制妊娠高血压。孕妇可以选择散步、瑜伽、游泳等低强度的运动方式,避免剧烈运动和过度劳累。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹区中心医院)

如何有效管理儿童哮喘

□孙莉莉

儿童哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病,影响着许多孩子的健康。为了有效管理儿童哮喘,家长和医护人员需要了解哮喘并采取一系列措施。

了解哮喘的诱因和症状

哮喘的诱因很多,如遗传因素、气候、饮食习惯、环境因素等。此外,呼吸道感染也是导致儿童哮喘发作的一个重要原因。呼吸道感染可以刺激机体产生特异性变态反应,增加哮喘的发生率。

儿童哮喘的症状包括反复发作性咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷等。轻度发作时,多数以发作性咳嗽和胸闷为主要表现,严重发作时患儿烦躁不安,端坐呼吸,耸肩喘息,面色苍白,鼻翼扇动,口

唇及指甲青紫,全身冒冷汗,说话时字词不能连续。

定期就诊和监测

定期就诊对于儿童哮喘的管理至关重要。家长应定期带孩子就诊,以便医生能够评估孩子的病情并调整治疗方案。此外,定期监测肺功能和呼气峰流速(PEF)有助于评估哮喘的控制程度和调整治疗方案。

坚持使用控制药物

控制药物如吸入性糖皮质激素和长效β2受体激动剂等,有助于预防哮喘发作和控制症状。家长应按照医生的建议,让孩子按时使用控制药物,并注意观察孩子是否出现不适症状。

避免触发因素

避免触发因素是预防哮喘发

作的重要措施,常见的触发因素包括过敏原、烟雾、冷空气等。家长应尽可能让孩子远离这些触发因素,同时保持室内空气清新和湿润,定期清洗床上用品和窗帘等家居物品。

鼓励适量运动

适量运动有助于增强孩子的体质,提高免疫力,预防哮喘发作。家长可以鼓励孩子参加一些低至中等强度的运动,如游泳、慢跑、瑜伽等,并根据孩子的身体状况调整运动量和强度。

建立应急预案

在哮喘发作时,建立应急预案可以帮助孩子快速缓解症状。家长可以事先了解如何使用急救药物,如吸入器和舒喘灵等,以及在紧急情况下如何寻求医疗帮助。

保持积极心态 积极的心态对于哮喘的管理也有很大帮助,家长应鼓励孩子保持乐观、积极的心态,避免情绪波动和压力对哮喘的影响。同时,家长也要关注自己的情绪状态,以便为孩子提供更好的支持和照顾。

进行科学治疗

急性期治疗:如果孩子突然出现咳嗽、气喘明显伴或不伴有发热,为急性发作期。首先考虑雾化吸入或经口吸入肾上腺素受体激动剂,这是目前临床上应用最广的支气管舒张剂,可快速缓解哮喘症状。如果病情较重紧急,需要到医院就诊,静脉应用糖皮质激素,可联合滴注多索茶碱,缓解气道反应。合并感染时,需